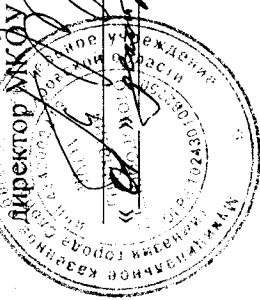


Согласовано:

директор МКОУ гимназии г. Слободского

З.А. Баранова. /

2023 год



Утверждено:

ООО «Аврора»

Е. Салтыкова /

2023 год



# Примерное двенадцатидневное меню (осенне-зимний период)

## МКОУ гимназия г. Слободского

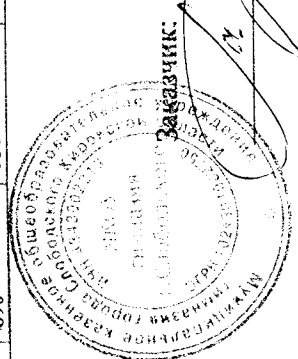
### для детей с 12 до 18 лет

(для детей военнообязанных граждан)

Меню  
11-17 лет (осенний - зимний период) для детей военнослужащих граждан  
с декабря 2023 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Каша рисовая молочная жидкая 250/5	Каша манная молочная жидкая 250/5	Каша «Дружба» молочная жидкая 250/5	Каша пшеница молочная жидкая 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Сырники 200	Каша рисовая молочная жидкая 250/5	Каша пшеница молочная жидкая 250/5	Каша отрубная молочная жидкая 250/5	Омлет натуральный 200/10	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 250/5	Мюсли 200
Масло сливочное 15 (порционно)	Омлет натуральный 60/5	Суфле из творога паровое 50	Фрукт 1 шт. Яблоко 120 гр	Масло сливочное 15 (порционно)	Молоко ступенное 20	Масло сливочное 15	Запеканка из творога с морковью 50	Фрукт 1 шт. Яблоко 120 гр	Свежий огурец 50	Масло сливочное 15 (порционно)	Молоко 200
Сыр 20 (порционно)		Молоко ступенное 10	Молоко ступенное 10	Сыр 20 (порционно)	Салат из моркови с яблоками 100	Сыр 20	Молоко ступенное 10		Пряники 50	Сыр 20 (порционно)	Салат из свежих овощей 100
Чай с сахаром и лимонном. 200	Компот из яблок 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Компот из кураги 200	Компот из свежих плодов 200	Напиток из шиповника 200	Чай с сахаром и лимонном. 200	Каша с яблоком 200	Чай с сахаром 200	Компот из яблок 200	Компот из яблок с лимонном. 200
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 40	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20
Пирожок с мясом 75	Фрукт (яблоко) 120 гр.	Пряник 50 гр	Ватрушка с картофелем 75 гр	Сок фруктовый 200	Сыр 20 (порционно)	Фрукт (банан) 100	Сыр 20 (порционно)	Яйцо вареное 1 шт.	Фрукт (апельсин) 100	Блины 100 гр.	Сок апельсиновый 200
625	600	655	690	750	580	650	575	690	650	660	750

**ЗАВТРАК**



Исполнитель:  
*Саломов*

# Завтраки

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,45	8,15	40,23	260,0	0,075	1,68	49,75	0,2	160,25	37	174,75	0,17	236	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,015	0,36	0	0,45	0,003	79	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С МЯСОМ	75	9,2	4,3	26,6	184	0,09	0	0	0	16	24	82	1,1	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>25,11</b>	<b>29,91</b>	<b>104,17</b>	<b>787,95</b>	<b>0,253</b>	<b>2,82</b>	<b>107,75</b>	<b>1,055</b>	<b>378,11</b>	<b>88</b>	<b>423,7</b>	<b>3,563</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,78	8,25	39,05	261,25	0,098	1,73	50,25	0,65	171	25,5	153	0,58	230	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,6	8,5	1,4	104	0,03	0,2	124	0,5	50	8	97	1,05	268	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
ФРУКТ (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	1,93	0	0,24	19,32	10,8	13,2	2,65	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,36</b>	<b>17,91</b>	<b>90,95</b>	<b>597,25</b>	<b>0,254</b>	<b>4,46</b>	<b>174,25</b>	<b>2,15</b>	<b>261,12</b>	<b>61</b>	<b>322,7</b>	<b>5,96</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША «ДРУЖБА»	250/5	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	1,65	49,25	0,175	162,5	38,25	175	0,55	229	2021
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	50	6,5	2,5	6,5	74,5	0,025	0,15	25,5	0,1	55,5	9	82	0,3	284	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
ПРЯНИК	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	6	4,7	11	9	50	0,8	581	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>22,7</b>	<b>16,82</b>	<b>148,65</b>	<b>835,85</b>	<b>0,279</b>	<b>1,9</b>	<b>84,95</b>	<b>5,495</b>	<b>278,2</b>	<b>76,05</b>	<b>381</b>	<b>3,49</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,8	0,2	164,75	58,5	228,5	1,5	235	2021
ФРУКТ (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	1,93	0	0,24	19,32	10,8	13,2	2,65	82	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	6,3	38,3	0,07	464	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,65	5,7	13,28	124	0,075	1,35	30	0	37,5	15,75	81	0,75	тТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,74</b>	<b>17,1</b>	<b>98,89</b>	<b>625,7</b>	<b>0,429</b>	<b>5,21</b>	<b>88,3</b>	<b>0,94</b>	<b>289,27</b>	<b>103,55</b>	<b>405,4</b>	<b>5,97</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,27	8,25	45,1	291,82	0,18	2,11	48,51	0,95	173,4	47,02	241,8	2,36	232	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,015	0,36	0	0,45	0,003	79	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	8	14	2,8	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,73</b>	<b>25,82</b>	<b>110,64</b>	<b>759,77</b>	<b>0,288</b>	<b>6,35</b>	<b>106,51</b>	<b>1,885</b>	<b>397,76</b>	<b>81,32</b>	<b>424,35</b>	<b>7,483</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	31,6	10,6	35,8	364	0,1	0,4	82	1,6	290	42	416	1,3	286	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,7	11,1	81,75	0,01	0,2	8,4	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	471	2021
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1	6,1	7,5	89	0,05	5,4	0	3	23	27	38	1,15	22	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>41,66</b>	<b>24,82</b>	<b>83,3</b>	<b>738,75</b>	<b>0,236</b>	<b>6,74</b>	<b>142,4</b>	<b>5,28</b>	<b>567,4</b>	<b>96,7</b>	<b>644,3</b>	<b>4,15</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,45	8,15	40,23	260,0	0,075	1,68	49,75	0,2	160,25	37	174,75	0,17	236	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,015	0,36	0	0,45	0,003	79	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
ФРУКТ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	42	28	0,6	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,78</b>	<b>26,28</b>	<b>107,37</b>	<b>737,95</b>	<b>0,213</b>	<b>91,82</b>	<b>107,75</b>	<b>1,835</b>	<b>374,11</b>	<b>104,2</b>	<b>363,8</b>	<b>2,803</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,8	0,2	164,75	58,5	228,5	1,5	235	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	50	5,23	2,0	4,45	48,85	0,03	0,38	25,77	0,38	31,54	15	56,92	0,5	189	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>23,1</b>	<b>18,57</b>	<b>81,95</b>	<b>579,05</b>	<b>0,342</b>	<b>3,25</b>	<b>130,77</b>	<b>1,22</b>	<b>424,49</b>	<b>101,1</b>	<b>460,82</b>	<b>4,09</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,33	8,3	45,33	293,25	0,18	2,13	48,75	0,95	174,25	47,25	243	2,37	232	2021	
ФРУКТ (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	1,93	0	0,24	19,32	10,8	13,2	2,65	82	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
ПИРОЖОК С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	75	4,37	1,75	43,5	207,5	0,05	0	11,25	0,62	12,5	7,5	33,75	0,74	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,36</b>	<b>13,85</b>	<b>132,19</b>	<b>733,95</b>	<b>0,354</b>	<b>4,76</b>	<b>79</b>	<b>2,32</b>	<b>330,77</b>	<b>100,05</b>	<b>425,45</b>	<b>7,41</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	20,09	27,45	4,52	336	0,1	0,71	400,61	1,62	161,54	25,85	313,4	3,4	268	2021	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,015	1,75	0	0,05	8,9	7,05	15,15	0,25	148	2021	
ПРЯНИК	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	4,5	25	0,4	581	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	13	23	0,3	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27,37</b>	<b>30,57</b>	<b>78,17</b>	<b>691,9</b>	<b>0,253</b>	<b>62,46</b>	<b>403,61</b>	<b>4,52</b>	<b>228,44</b>	<b>66,8</b>	<b>428,65</b>	<b>6,17</b>			

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	250/5	8,95	10,6	36,43	277	0,21	1,9	53,25	0,68	197,8	69,5	258,25	1,56	234	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,015	0,36	0	0,45	0,003	79	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
БЛИНЧИКИ	100	7,63	11,88	30,67	260	0,1	0,61	72,73	2,06	117,6	18,79	121,82	0,77	523	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,76</b>	<b>40,7</b>	<b>117,99</b>	<b>945,65</b>	<b>0,404</b>	<b>2,85</b>	<b>188,18</b>	<b>3,695</b>	<b>556,46</b>	<b>117,99</b>	<b>571,08</b>	<b>4,673</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОЛАДЫ	200	15	18,75	75,75	536,25	0,212	0,75	80	4,25	146,25	31,25	195	1,63	527	2021
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	30	0,12	0	19,5	78,6	0,003	0,15	0	0	4,2	2,1	2,7	0,39	86	2021
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3	0	3	24	34	49	0,64	21	2021
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	5,9	8	1,16	487	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	8	14	2,8	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>18,98</b>	<b>25,41</b>	<b>148,81</b>	<b>910,45</b>	<b>0,341</b>	<b>11,2</b>	<b>80</b>	<b>7,63</b>	<b>211,35</b>	<b>90,65</b>	<b>300,1</b>	<b>7,4</b>		



## ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	280,65	287,76	1303,08	8944,22	3,65	203,8	1693,47	38,03	4297,48	1087,41	5151,35	63,16
Среднее значение за период	23,4	24,0	108,6	745,4	0,3	17,0	141,12	3,17	358,12	90,62	429,3	5,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	15,4	69,6									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17	647