

Согласовано :
директор МКОУ гимназии г. Слободского
« 09 » 01 2024 год



Утверждено:
директор ООО «Авропа»
Д.Е. Салтыкова/
« 09 » 01 2024 год



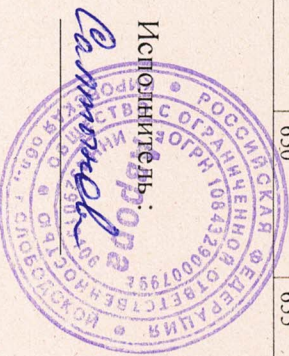
Примерное двенадцатидневное меню (осенне-зимний период)

МКОУ гимназия г. Слободского для детей с 12 до 18 лет

(для детей участников специальной военной операции)

Меню 11-17 лет (осенний - зимний период)
для детей участников специальной военной операции
с января 2024 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
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная жирная 250/5	Каша манная молочная жирная 250/5	Каша «Дружба» 250/5	Каша рисовая молочная жирная 250/5	Каша пшеничная молочная жирная 250/5	Оладьи 200	Каша рисовая молочная жирная 250/5	Каша пшеничная молочная жирная 250/5	Каша ячневая молочная жирная 250/5	Запеканка рисовая 200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жирная 250/5	Оладьи 200
Масло сливочное 10 (порционно)	Омлет натуральный 50	Суфле из творога паровое 50	Запеканка морковная 50 гр	Фрукт 1 шт. Яблоко 100 гр	Повидло 30	Масло сливочное 10	Запеканка из творога с морковью 50	Масло сливочное 10	Кисель из сока плодового и яблочного 50	Омлет натуральный 50	Повидло 30
Сыр 15 (порционно)	Масло сливочное 5	Молоко стуженное 10	Сметана 20	Фрукт 1 шт. Мандарин 100 гр.	Сыр 15	Молоко стуженное 10	Сыр 15	Фрукт (яблоко) 100 гр	Масло сливочное 5	Фрукт 1 шт. Мандарин 100 гр.	Фрукт 1 шт. Мандарин 100 гр.
Кондитер. изделия 30гр						Кондитер. изделия 30гр		Кондитер. изделия 30гр			
Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из яблок 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Компот из кураги 200	Компот из яблок 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Напиток из шиповника 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Компот из яблок 200	Компот из яблок с лимоном 200
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржанопшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 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	Хлеб ржанопшеничный 20
Пирожок с мясом 75	Фрукт (яблоко) 100 гр.	Пряник 100 гр	Котлета в тесте 75	Блины 100гр.	Сок фруктовый 200	Фрукт (банан) 100	Масло сливочное 10 (порционно)	Пирожок с вареной сгущенкой 75 гр.	Фрукт (апельсин) 100	Блины 100гр.	Сок фруктовый 200
625	650	655	640	705	750	650	575	625	690	660	750



Завтраки

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021		
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021		
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	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	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 ПЕЧЕНый С МЯСОМ	75	9,2	4,3	26,6	184	0,09	0	0	0	16	24	82	1,1	ТТК			
Итого за прием пищи:	625	27,09	27,17	121,18	839,5	0,413	2,735	90	2,205	337,74	107,65	454,3	4,862				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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 С МАСЛОМ	50	4,3	6,5	1,1	80	0,2	0,15	95,4	0,4	38,5	6,2	74,6	0,8	268	2021		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,4	3,6	0,07	33,1	0	0	2	0,005	0,12	0	0,15	0,001	79	2021		
КОМПЛОТ 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		
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		
Итого за прием пищи:	650	15,94	19,35	80,88	559,55	0,402	4,41	147,65	1,835	245,74	56,4	287,45	5,491				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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 СТУЩЕННОЕ	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	
Итого за прием пищи:	655	22,7	16,82	148,65	835,85	0,279	1,9	84,95	5,495	278,2	76,05	381	3,49			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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	
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	50	1,63	1,25	8,13	50,5	0,03	0,35	10,8	0,4	24,5	16,8	36,3	0,44	188	2021	
СМЕТАНА	20	0,48	3	0,65	31,5	0	0,04	19	0,06	15,84	1,62	10,37	0,04	433	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	
КОТЛЕТА В ТЕСТЕ	75	9,9	11,1	25,8	242	0,1	0	15,8	0,9	24,4	14,4	94,5	1,26	ТТК		
Итого за прием пищи:	640	22,74	25,12	104,01	733,4	0,283	2,37	104,85	2,06	292,69	88,32	398,62	2,98			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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		
ФРУКТ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	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	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		
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 СТУШЕННОЕ	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		
Итого за прием пищи:	705	21,2	21,81	126,42	786,92	0,374	9,92	125,44	3,83	367,6	94,71	451,62	7,26				

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОПАДЫ	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		
ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	ТТК			
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 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			
Итого за прием пищи:	750	18,38	19,51	142,01	827,45	0,311	12,5	80	4,77	193,35	61,45	256,2	8,27				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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 (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021		
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021		
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	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	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			
Итого за прием пищи:	650	18,03	22,38	121	758,8	0,22	12,785	90,95	2,425	329,24	106,95	359,55	3,252				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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		
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	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		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021		
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021		
Итого за прием пищи:	575	22,41	24,49	90,88	665,25	0,349	82,215	118,17	1,985	384,68	97,55	430,22	3,782				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША РЫЧЕВЯЯ 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				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021				
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021				
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	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 СТУШЕНКОЙ	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					
Итого за прием пищи:	625	25,26	26,42	143,06	910,75	0,343	2,935	120,2	3,565	447,14	97,2	502,55	5,152						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	4,7	2,1	43,7	212	0,06	0	21	0,2	18	25	90	0,39	248	2021				
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	50	0,1	0,015	5,55	22,5	0	0,1	0	0,015	2,05	0,55	2,75	0,21	485	2021				
ФРУКТ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	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					
Итого за прием пищи:	690	9,18	3,235	94,25	445,9	0,188	67,1	21	0,915	88,65	63,95	178,85	4,93						

11 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ТЕРКУЛЕС» 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		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	50	4,3	6,5	1,1	80	0,2	0,15	95,4	0,4	38,5	6,2	74,6	0,8	268	2021		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,4	3,6	0,07	33,1	0	0	2	0,005	0,12	0	0,15	0,001	79	2021		
КОМПЛОТ 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	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		
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 СТУШЕННОЕ	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		
Итого за прием пищи:	660	25,18	33,86	109,12	841,2	0,574	2,86	227,58	3,765	414,52	114,39	532,38	5,051				

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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		
ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	ТТК			
КОМПЛОТ 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			
Итого за прием пищи:	750	18,58	19,61	145,11	841,45	0,321	15,2	80	4,83	203,45	65,65	262,1	8,97				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	246,69	259,8	1426,6	9046,02	4,06	216,93	1290,79	37,68	3178,36	950,27	4495,84	63,59	
Среднее значение за период	20,6	21,7	118,9	753,8	0,3	18,08	107,6	3,14	264,86	79,2	374,57	5,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	13,4	73,8										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17	665