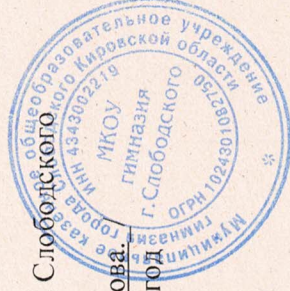


Согласовано :

директор МКОУ гимназии г. Слободского

З.А. Баранова /З.А. Баранова/

« 04 » 01 2024 год



Утверждено:

директор ООО «Аврора»

Л.Е. Салтыкова /Л.Е. Салтыкова/

« 09 » 2024 год



**Примерное двенадцатидневное меню
(осенне-зимний период)
МКОУ гимназия г. Слободского
для детей с 12 до 18 лет
(для детей-инвалидов)**

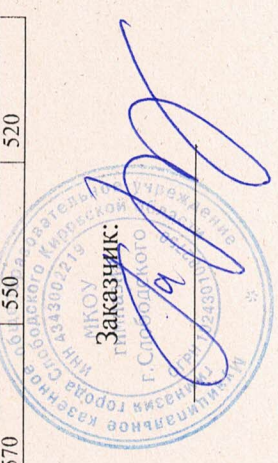
Меню для детей 11-17 лет с января 2024г.

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 пшеничная молочная жидкая 250/5	Каша манная молочная жидкая 250/5	Каша «Дружба» 250/5	Каша рисовая молочная жидкая 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Оладьи 200	Каша рисовая молочная жидкая 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Каша ячневая молочная жидкая 250/5	Запеканка рисовая 200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 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 ягодного 50	Омлет натуральный 50	Повидло 30
Сыр 15 (порционно)	Масло сливочное 5	Молоко сгущенное 10	Сметана 20	Сыр 15	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.
Кондитер. изделия 30гр				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 ржано-пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20
550	550	555	565	595	520	550	555	615	570	550	520

ЗАВТРАК



Исполнитель:
Светлана



Заказчик:
9

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
		Белки, г	Жиры, г													
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 (порционнo)	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 (порционнo)	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	
Итого за прием пищи:	550	17,89	22,87	94,58	655,5	0,323	2,735	90	2,205	321,74	83,65	372,3	3,762			

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
		Белки, г	Жиры, г													
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	
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	
Итого за прием пищи:	550	15,46	18,87	69,12	506,75	0,366	2,48	147,65	1,595	226,42	45,6	274,25	2,841			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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
Итого за прием пищи:	555	16,8	12,12	73,65	469,85	0,199	1,9	78,95	0,795	267,2	67,05	331	2,69		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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
Итого за прием пищи:	555	12,84	14,02	78,21	491,4	0,183	2,37	89,05	1,16	268,29	73,92	304,12	1,72		

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		
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
Итого за прием пищи:	595	12,85	9,08	90,2	494,22	0,268	9,21	48,51	1,75	219,3	72,52	307,9	6,47		

Завтрак

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		
ОЛАДЬИ	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
Итого за прием пищи:	550	17,38	19,31	121,81	735,45	0,291	8,5	80	4,77	179,35	53,45	242,2	5,47		

Завтрак

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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
Итого за прием пищи:	570	16,53	21,88	100	662,8	0,18	2,785	90,95	2,425	321,24	64,95	331,55	2,652		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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
Итого за прием пищи:	555	18,83	12,84	90,75	545,45	0,344	82,11	78,77	1,9	252,29	92,3	354,92	3,63		

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
		г	г													
Завтрак																
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	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционнo)	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 (порционнo)	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	
Итого за прием пищи:	550	20,89	24,67	99,56	703,25	0,293	2,935	108,95	2,945	434,64	89,7	468,8	4,412			

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
		г	г													
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	
Итого за прием пищи:	590	8,28	3,035	86,15	402,9	0,148	7,1	21	0,915	54,65	50,95	155,85	4,63			

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
Завтрак															
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	250/5	8,95	10,6	36,43	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	0,15	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	2	0,005	0,12	0	0,15	0,001	79	2021	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,01	17,5	72	0	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	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
Итого за прием пищи:	550	16,83	21,13	72,9	0,468	2,15	150,65	1,685	266,22	92,2	388,66	4,261			

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
Завтрак															
ОЛАДЫ	200	15	18,75	75,75	0,212	0,75	80	4,25	146,25	31,25	195	1,63	527	2021	
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	30	0,12	0	19,5	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	0,2	16,1	9	11	2,21	ТТК		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	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	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
Итого за прием пищи:	550	17,58	19,41	124,91	0,301	11,2	80	4,83	189,45	57,65	248,1	6,17			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	192,16	199,23	1101,84	6965,52	2,15	135,48	1064,48	26,98	3000,79	844,03	3779,65	48,71
Среднее значение за период	16,01	16,6	91,82	580,46	0,18	11,3	88,7	2,25	250,07	70,3	151,19	4,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	13,3	73,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Возраст детей	Завтрак
11-17	563

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед											
Салат из квашеной капусты 100	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	Салат из свеклы 100	Салат из капусты белокочанной и морской 100	Салат из моркови 100	Винегрет овощной 100 гр.	Салат из капусты белокочанной и огурцов 100	Винегрет овощной 100 гр.	Салат из моркови с яблоками 100	Салат витаминный 100	Салат из свеклы с сыром 100	Салат из капусты морской 100
Суп картофельный с рыбными консервами 250	Борщ со свежей капустой и картофелем 250	Суп с макаронным и изделиями и картофелем 250	Рассольник «Ленинградский» 250	Щи из свежей капусты с картофелем 250	Суп с домашней лапшой 250	Суп из овощей 250	Суп картофельный с бобовыми 250	Борщ со свежей капустой и картофелем 250	Суп с домашней лапшой 250	Суп крестьянский с крупной 250	Щи из свежей капусты с картофелем 250
Тeftели из говядины с рисом (ёжики) 100	Курица тушеная с морковью 100	Кнели рыбные припущенные 100	Котлета «Антошка» 100	Котлета из говядины 100	Тeftели из говядины (паровые) 100	Кнели из птицы припущенные 100 гр.	Котлета «Школьная» 100	Жаркое из сердца 280	Котлеты рыбные «Любительские» 100 гр.	Печень говяжья по-строгановски 100 гр.	Рыба припущенная 100
Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	Каша рисовая рассыпчатая 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.	Рагу из овощей 180 гр.	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Каша рисовая рассыпчатая 180 гр.	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Картофель отварной с маслом 185 гр.
Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	Соус томатный 50	
Компот из свежих плодов 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из изюма 200	Напиток из шиповника 200	Чай с сахаром 200	Кисель витаминный 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из кураги 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Компот из св. плодов 200	Напиток из шиповника 200
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
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
920	870	870	920	870	870	920	920	870	920	870	875

Исполнитель :

Заказчик :

Обеды

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	14	31	2,7	9	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	32,25	146,5	1,018	122	2021
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	10,5	8,13	12,13	163,75	0,05	0	20	0,38	46,3	18,75	123,8	1,04	350	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,62	7,94	47,05	302,22	0,25	0	28,8	0,76	19,98	167,94	252,5	5,65	202	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	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 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
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
Итого за прием пищи:	920	35,48	35,63	108,63	898,32	0,469	24,9	73,8	4,705	159,08	249,69	607,05	12,021		

Завтрак

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	16	28	0,53	1	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,87	6,2	12,65	138	0,04	8,45	168,25	2,35	42	24	53,25	1,09	54-2С	2022
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0	23	55	112	1	54-25М	2022
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,46	5,85	45,74	253,44	0,04	0	28,8	0,32	8,28	31,5	96,84	0,03	205	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 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
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
Итого за прием пищи:	870	29,06	24,27	98,49	738,24	0,198	27,75	483,05	5,99	134,58	143,7	343,59	4,52		

Завтрак

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		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	9,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34	20	39	1,3	26	2021
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,15	18,2	97,8	0,07	3,8	2,13	1,95	16	17	46,75	0,82	129	2021
КЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	12,86	1,14	2,86	74,3	0,06	0,3	20	0,86	48,6	24,3	170	0,49	302	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	15,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	28,8	88,2	0,99	377	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 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
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
Итого за прием пищи:	870	25,2	19,02	81,4	547,5	0,352	16,22	58,13	6,29	173,4	106,6	399,05	5,5		

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		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И МОРСКОЙ	100	1	6	6	82	0,1	15	0	2,7	41	45	31	3,6	8	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	25,5	61	0,86	100	2021
КОТЛЕТА КУРИНАЯ «АНТОШКА»	100	17,53	7,98	5,76	165	0,05	6,67	0,02	0,06	8,22	8,73	0	0,52	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	9	54	1,26	256	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	28,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	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
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
Итого за прием пищи:	920	31,85	27,35	108,87	768,25	0,384	109,32	47,82	7,41	109,17	106,48	200,35	8,003		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3	0	3	24	34	49	0,64	21	2021
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,77	7,03	7,15	115,25	0,03	13,45	131,25	2,33	46,75	16,5	38,75	0,6	54-1С	2022
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	26	173	2,8	339	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	15,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	28,8	88,2	0,99	377	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 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
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
Итого за прием пищи:	870	32,51	33,05	75,89	712,65	0,442	20,77	171,25	7,41	187,25	121,7	401,05	6,85		

Завтрак

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	6,2	8,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	18	42	0,79	47	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	15,13	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	8,5	35,5	0,52	128	2021
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	13,86	9,3	6,57	165,71	0,04	0	0	0,43	11,4	14,3	112,9	1,87	348	20212
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	8,9	16,3	160,0	0,8	14,6	370,8	3,51	67,2	34,8	84	1,22	54-9Г	2022
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ	200	0,1	0,1	12,4	51	0	16	0	0,2	4,5	0,6	4,2	0,14	481	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
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
Итого за прием пищи:	870	24,34	28,77	76,8	640,36	0,968	37,3	403,3	7,84	139,5	88,4	323	5,54		

Завтрак

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		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100	1	6	3,1	70	0,03	17	0	2,7	32	14	28	0,5	5	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	250	2,24	6,03	6,65	89,8	0,077	1,27	9,50	2,38	30,67	19,06	50,44	0,723	116	2021
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	11,5	10,3	5,4	160	0,03	0	40	0,4	20	13	121	0,78	371	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	9	54	1,26	256	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	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 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
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
Итого за прием пищи:	880	24,66	36,04	78,04	733,7	0,265	19,27	87,7	6,91	118,61	72,26	307,24	5,135		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	6,2	8,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	18	42	0,79	47	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,6	115,8	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	34,38	89,25	2,03	113	2021
КОТЛЕТА «ШКОЛЬНАЯ»	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,62	7,94	47,05	302,22	0,25	0	28,8	0,76	19,98	167,94	252,5	5,65	202	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	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 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
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
Итого за прием пищи:	920	37,48	30,79	121,15	903,37	0,654	11,6	86,3	5,91	161,61	260,67	581,6	12,593		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																1
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100															2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,87	6,2	12,65	138	0,04	8,45	168,25	2,35	42	24	53,25	1,09	54-2С		2022
ЖАРКОЕ ИЗ СЕРДЦА	280	21,56	3,64	20,3	201,6	0,34	26,6	22,4	0,98	54,6	67,2	285,6	5,82	362		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 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
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
Итого за прием пищи:	870	31,51	16,46	67,55	553	0,488	40,45	190,65	6,83	138,1	134,6	428,95	9,88			

Завтрак

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																1
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	18	30	0,93	2		2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	15,13	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	8,5	35,5	0,52	128		2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (ТРЕСКА)	100	12,5	3,9	12,1	110,9	0,07	0,7	39	1,3	43	29	179	0,87	308		2021
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,46	5,85	45,74	253,44	0,04	0	28,8	0,32	8,28	31,5	96,84	0,03	205		2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419		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 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
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
Итого за прием пищи:	920	24,32	20,77	116,07	710,94	0,234	14,85	110,3	5,12	138,58	106,35	403,19	4,403			

Завтрак

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		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	21	74,3	1,27	32	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	6,4	7,23	13,45	144,48	0,05	8,03	129	2,47	34,5	18,25	65,5	0,69	54-10С	2022
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	18	273	6,5	356	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	9	54	1,26	256	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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
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
Итого за прием пищи:	870	38,54	31,49	92,41	807,28	1,008	17,53	5091	9,01	192,7	80,15	513,3	11,18		

Завтрак

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		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАПУСТОЙ МОРСКОЙ	100	2	3,3	8	70	0,05	11,6	0	1,6	23	41	49	0,9	35	2021
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,77	7,03	7,15	115,25	0,03	13,45	131,25	2,33	46,75	16,5	38,75	0,6	54-1С	2022
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,3	0,7	1,07	80	0,08	3,6	9,07	1,07	33,3	29,3	167,07	0,64	296	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	185	4,97	9,26	18,5	176,6	0,17	24,00	0	3,94	17,14	32,87	90,9	1,34	152	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	28,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	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
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
Итого за прием пищи:	875	33,59	20,98	80,82	606,25	0,398	132,65	140,32	10,24	145,49	135,07	393,32	5,09		

Завтрак

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	368,54	324,62	1106,12	8619,86	5,86	472,61	6943,62	83,67	1798,07	1605,67	4901,69	90,72
Среднее значение за период	30,7	27,1	92,2	718,3	0,49	39,4	576,6	6,97	149,8	133,8	408,47	7,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20,4	18,1	61,5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-17 лет	888