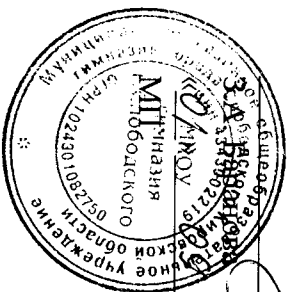


«Согласовано»

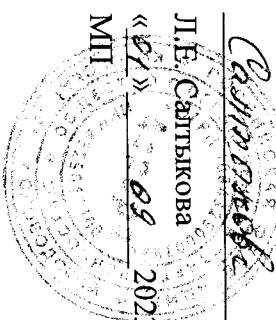
Директор МКОУ гимназии г. Слободского



2023 года

«Утверждаю»

Директор ООО «Аврора»



Л.Е. Салтыкова  
«01» 09 2023 года  
МП

**Примерное двенадцатидневное меню для детей 11-17 лет  
(осенне-зимний период 2023-2024 учебного года)**

**МКОУ гимназия г. Слободского**

**Льготные категории учащихся**

**Меню 2023 г.  
11-17 лет (осенний период)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Салат из свежих огурцов 100 гр	Салат из капусты белокочанной и 100 гр.	Салат из свежесы 100	Винегрет овощной 100 гр.	Салат из свежих помидоров 100 гр.	Салат сельдь с картофелем 100	Салат из капусты белокочанной и огурцов 100	Салат из свежих помидоров и огурцов 100	Салат из моркови с яблоками 100	Салат витаминный 100	Салат из свежесы с сыром 100	Салат из свежих помидоров с перцем 100 гр.
Суп картофельный с рыбными консервами 250	Борщ со свежей капустой и картофелем 250	Суп с макаронными изделиями и картофелем 250	Рассольник «Ленинградский» 250	Щи из свежей капусты с картофелем 250	Суп фасолевый 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 крупой 250	Щи из свежей капусты с картофелем 250
Котлеты из птицы припущенные 100 гр	Печень говяжья пороголановски 100	Кнепи рыбные припущенные 100	Плов с курицей 280	Тефтели из говядины (паровые) 100	Котлета из говядины 100	Котлеты из птицы припущенные 100 гр	Котлета «Школьная» 100	Жаркое из сердца 280	Котлеты рыбные «Любительские» 100 гр	Оладьи из пени по-купновски 100 гр	Запеканка картофельная с мясом 280
Макаронные изделия отварные 180 гр	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.	Каша тушеная 180	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.		Пюре картофельное 100 гр	Пюре из гороха с маслом 180 гр.	
Соус томатный 50		Масло сливочное 10		Соус томатный 50		Масло сливочное 10	Соус томатный 50		Масло сливочное 10		Соус томатный 50
Компот из свежих плодов 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из изюма 200	Напиток из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200	Чай с сахаром 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 ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
960	910	920	910	960	910	920	960	910	920	910	960

**Обед**

Исполнитель :

*Селимжанова*

Заказчик:

*Селимжанова*

# Обеды

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	14	29	0,49	14	14	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	122	2021	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	10,71	284,3	0,1	0,86	72,8	1,29	48,6	24,3	182,9	1,81	372	372	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	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	419	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	486	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	575	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	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>43</b>	<b>43,92</b>	<b>107,02</b>	<b>994,45</b>	<b>0,407</b>	<b>11,06</b>	<b>135,6</b>	<b>6,255</b>	<b>145,2</b>	<b>108,5</b>	<b>510,05</b>	<b>7,191</b>				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	16	28	0,53	1	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	54-2С	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	356	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	202	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	459	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	575	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	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>43,5</b>	<b>30,48</b>	<b>120,8</b>	<b>940,02</b>	<b>1,226</b>	<b>30,45</b>	<b>5101,0</b>	<b>9,23</b>	<b>163,68</b>	<b>255,34</b>	<b>704,65</b>	<b>16,64</b>				

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
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	
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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>28,16</b>	<b>26,69</b>	<b>99,33</b>	<b>700</b>	<b>0,41</b>	<b>16,22</b>	<b>58,53</b>	<b>6,8</b>	<b>187,04</b>	<b>118,8</b>	<b>443,75</b>	<b>6,502</b>			

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	6,2	8,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	18	42	0,79	47	2021	
РАССОЛЫНИК 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	
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	38,22	11,34	46,48	440,44	0,11	3,3	205,8	0,84	28	151,2	327,6	2,83	54-12м	2022	
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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>48,88</b>	<b>23,75</b>	<b>132,23</b>	<b>888,74</b>	<b>0,366</b>	<b>96,6</b>	<b>205,8</b>	<b>7,79</b>	<b>106,45</b>	<b>222,3</b>	<b>522,6</b>	<b>7,09</b>			

## 5 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				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1	6,2	3,6	74	0,06	21	0	3,3	14	19	25	0,86	17	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		
ТЕФЕЛИ 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		
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		
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 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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>32,03</b>	<b>32,41</b>	<b>84,86</b>	<b>739,71</b>	<b>0,416</b>	<b>42,62</b>	<b>177,25</b>	<b>7,44</b>	<b>160,95</b>	<b>111,75</b>	<b>368,4</b>	<b>7,633</b>				

## 6 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				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	100	6,4	8,5	12,4	132	0,08	9,7	5,2	3	27	24	107	0,82	45	2021		
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	8,48	5,73	18	157,38	0,12	4,65	151	0	38	33,5	120,25	1,59	54-9С	2022		
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	26	173	2,8	339	2021		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	6,12	15,68	124,2	0,054	21,06	30,6	0,54	99	36	73,8	1,42	380	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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>42,04</b>	<b>33,59</b>	<b>105,98</b>	<b>867,38</b>	<b>0,53</b>	<b>35,41</b>	<b>190,8</b>	<b>5,94</b>	<b>248,9</b>	<b>148,1</b>	<b>570,55</b>	<b>9,45</b>				

## 7 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			
<b>Завтрак</b>																
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 ОВОШЕЙ 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	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	10,71	284,3	0,1	0,86	72,8	1,29	48,6	24,3	182,9	1,81	372	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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>36,04</b>	<b>44,16</b>	<b>101,15</b>	<b>944,4</b>	<b>0,393</b>	<b>20,13</b>	<b>120,5</b>	<b>8,3</b>	<b>160,61</b>	<b>95,76</b>	<b>413,54</b>	<b>7,165</b>			

## 8 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			
<b>Завтрак</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6,1	3,5	73	0,05	13,4	0	3	17	16	31	0,7	18	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 РАССЫЛЧАТАЯ	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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>39,76</b>	<b>31,11</b>	<b>133,85</b>	<b>974,77</b>	<b>0,722</b>	<b>18,8</b>	<b>86,3</b>	<b>6,61</b>	<b>169,01</b>	<b>270,87</b>	<b>615</b>	<b>13,503</b>			

## 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
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		
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		
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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>34,39</b>	<b>16,88</b>	<b>85,35</b>	<b>639,4</b>	<b>0,546</b>	<b>40,45</b>	<b>190,65</b>	<b>7,33</b>	<b>151,5</b>	<b>146,8</b>	<b>473,35</b>	<b>10,88</b>				

## 10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
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		
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		
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		
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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>27,2</b>	<b>28,15</b>	<b>101,4</b>	<b>710,05</b>	<b>0,39</b>	<b>18,62</b>	<b>107,9</b>	<b>5,39</b>	<b>185,44</b>	<b>113</b>	<b>432,5</b>	<b>6,212</b>				

# 11 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				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 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 КРУПКОЙ	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		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУШЦЕВСКИ	100	17	5,3	19	173	0,12	6,7	6381	1,5	20	20	256	5,02	357	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		
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	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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>39,4</b>	<b>29,45</b>	<b>123,91</b>	<b>899,63</b>	<b>0,392</b>	<b>20,78</b>	<b>6578</b>	<b>8,81</b>	<b>202,6</b>	<b>97,2</b>	<b>547,45</b>	<b>10,853</b>				

# 12 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				
<b>Завтрак</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	100	1	6,1	4,3	76	0,06	52	0	3,2	15	16	27	0,77	20	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	64-1С	2022		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	31,9	22	33,8	420	0,28	15,4	36,4	1,54	42	61,6	312,2	4,82	334	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	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>45,58</b>	<b>37,88</b>	<b>111,45</b>	<b>888</b>	<b>0,502</b>	<b>161,4</b>	<b>177,65</b>	<b>8,97</b>	<b>145,95</b>	<b>124,55</b>	<b>476,7</b>	<b>8,9530</b>				



## ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	459,98	378,47	1372,29	10206,35	5,69	458,55	7821,69	88,83	2089,33	1877,51	6209,2	116,71	
Среднее значение за период	38,33	31,54	115,1	850,53	0,47	38,21	651,81	7,40	174,11	316,2	517,43	9,73	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20,7	17,1	62,2										

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

Возраст детей	Обед
11-17 лет	933