

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИЗ МАЛОИМУЩИХ, МНОГОДЕТНЫХ И СОЦИАЛЬНО
НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕМЕЙ (ОБЕД)
(12-18 ЛЕТ)

г. Курск

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	15,6	12,9	22,8	270,1	0,23	6,02	0,26	2,74	0,09	0,13	48,36	48,14	167,81	3,36	731,58	8,64	0,06	0,00	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	13,3	15,1	16,3	253,9	0,08	0,46	0,05	0,32	0,10	0,12	17,06	22,44	130,44	1,65	191,12	2,30	0,06	0,00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	40,7	34,4	131,6	1 004,7	0,56	44,58	0,52	5,83	0,19	0,34	111,48	113,46	424,75	9,37	#####	16,31	0,12	0,00		

1

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,0	0,03	26,00	0,32	2,40	0,00	0,00	36,00	17,00	27,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	300	10,8	13,8	12,9	224,2	0,11	9,85	0,26	0,66	0,09	0,12	46,74	33,23	129,28	2,03	587,40	8,88	0,05	0,00	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,1	42,8	20,7	544,9	0,52	10,88	0,04	0,26	0,08	0,19	22,69	52,20	227,86	2,92	#####	14,00	0,11	0,00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	917	39,1	63,9	109,4	1 174,5	0,83	49,73	0,62	4,64	0,17	0,38	133,73	125,33	478,84	9,95	#####	26,24	0,16	0,00		

2

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,06	8,00	0,45	4,60	0,00	0,00	20,00	20,00	46,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300	2,9	6,8	19,4	155,8	0,10	7,74	0,26	0,51	0,09	0,08	38,13	29,55	80,87	1,17	572,91	6,12	0,04	0,00	91	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	15,2	16,7	16,3	276,7	0,09	0,55	0,05	0,35	0,10	0,13	18,41	24,27	145,85	1,77	216,37	2,73	0,08	0,00	282	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	348	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1000	31,2	42,3	149,1	1 107,6	0,42	17,24	0,91	7,73	0,23	0,26	129,19	137,66	451,13	7,88	934,01	12,42	0,12	0,00		

3

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,00	0,25	4,60	0,00	0,00	38,00	19,00	36,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	10,9	13,9	15,4	236,0	0,09	9,83	0,27	0,63	0,09	0,14	61,30	36,51	130,76	2,41	567,26	10,88	0,05	0,00	76	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	110	13,0	12,2	10,1	201,6	0,06	0,47	0,05	0,13	0,00	0,10	13,88	13,15	108,50	1,12	144,95	3,91	0,07	0,01	308	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,20	0,05	0,24	0,00	0,00	25,20	36,00	94,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	32,8	42,5	112,1	968,6	0,47	53,50	0,62	7,32	0,09	0,29	154,18	118,06	425,26	9,37	793,81	18,15	0,12	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,7	7,9	8,5	113,3	0,07	4,20	1,53	3,98	0,00	0,06	42,12	33,02	53,40	1,07	277,80	5,28	0,05	0,00	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	300	7,1	3,1	30,4	178,8	0,22	8,40	0,28	0,48	0,00	0,00	31,20	85,20	150,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	110	23,1	24,6	1,3	319,0	0,07	0,00	0,02	3,52	0,00	0,00	19,80	26,40	226,60	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	3,3	7,2	18,3	152,1	0,08	18,30	0,00	3,05	0,00	0,06	40,72	24,73	58,57	1,29	489,43	5,37	0,03	0,00	406	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,2	27,3	115,8	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	33,13	15,28	14,76	0,97	215,22	1,60	0,01	0,00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,08	25,00	0,02	1,58	0,00	0,05	40,00	20,00	27,50	5,50	695,00	5,00	0,03	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	1200	40,6	44,6	135,7	1 118,9	0,65	59,90	1,86	14,31	0,00	0,24	217,77	216,03	583,03	18,63	#####	20,61	0,12	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91	13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00	2008	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	300	7,1	3,1	30,4	178,8	0,22	8,40	0,28	0,48	0,00	0,00	31,20	85,20	150,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,3	12,9	2,4	198,7	0,15	10,03	4,66	3,56	0,06	1,19	58,73	16,36	222,95	4,20	278,63	9,16	0,14	0,02	255	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,60	22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	940	30,7	24,3	127,9	870,4	0,54	30,39	5,01	5,92	0,06	1,28	132,24	151,70	548,18	11,72	500,67	15,51	0,16	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00	2008	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	2,5	7,7	11,1	130,3	0,07	14,78	0,32	2,71	0,00	0,07	58,07	26,87	56,74	1,18	399,84	5,75	0,03	0,00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	10,9	12,7	8,1	190,3	0,05	1,22	0,00	3,66	0,00	0,00	9,76	12,20	93,94	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	950	23,4	26,8	125,4	845,3	0,35	41,10	0,54	8,94	0,00	0,16	126,89	117,75	345,58	7,22	772,60	11,12	0,03	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,03	9,10	0,01	4,29	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,91	128,31	2,73	0,02	0,00	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	10,7	6,2	20,9	183,6	0,17	13,20	0,25	0,36	0,00	0,00	34,80	43,20	151,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	2,2	5,6	10,9	103,4	0,03	0,14	0,03	0,12	0,08	0,05	31,91	5,34	31,94	0,20	58,74	2,48	0,00	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,2	266,5	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	5,45	28,94	88,04	0,60	65,52	0,90	0,03	0,01	304	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	-3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	1000	25,9	31,1	157,8	1 017,5	0,45	25,44	0,33	6,96	0,20	0,20	118,39	110,12	397,30	8,01	380,17	9,47	0,05	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	7,7	5,4	22,3	169,2	0,19	7,20	0,25	0,36	0,00	0,00	60,00	45,60	166,80	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	11,1	12,2	6,8	184,8	0,04	16,50	0,00	2,86	0,00	0,00	41,80	24,20	104,50	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	0,14	12,60	0,34	6,66	0,00	0,00	34,20	43,20	108,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	32,4	41,4	112,4	955,8	0,51	243,30	0,94	11,20	0,00	0,10	200,80	142,40	471,50	10,38	396,60	3,36	0,00	0,00		

9

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,00	0,25	4,60	0,00	0,00	38,00	19,00	36,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	3,2	3,4	23,8	138,9	0,11	7,92	0,24	1,89	0,00	0,07	29,57	30,45	94,11	1,25	577,47	5,46	0,05	0,00	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	24,8	23,7	19,7	391,0	0,15	7,35	0,01	3,23	0,00	0,00	30,87	52,92	279,30	4,41	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	220	0,9	0,9	21,6	103,4	0,07	22,00	0,01	1,39	0,00	0,04	35,20	17,60	24,20	4,84	611,60	4,40	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1100	37,4	41,0	113,2	978,1	0,49	52,86	0,53	12,43	0,00	0,29	284,21	151,52	570,42	15,23	#####	22,22	0,07	0,00		

10

11 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,5	15,1	8,5	176,0	0,05	47,00	0,28	6,90	0,00	0,00	34,00	15,00	31,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	42	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	3,5	5,8	17,3	135,4	0,05	0,72	0,28	0,38	0,22	0,06	28,28	10,30	43,58	0,69	82,46	2,50	0,01	0,01	106	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	110	21,8	25,3	9,0	354,2	0,11	0,00	0,02	5,94	0,00	0,00	19,80	35,20	226,60	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,15	12,45	0,05	0,29	0,09	0,13	42,04	34,88	100,73	1,42	914,52	10,13	0,05	0,00	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1000	41,2	57,0	136,4	1 227,8	0,57	61,17	0,64	14,83	0,31	0,26	265,42	127,28	576,61	11,31	#####	15,99	0,06	0,01		

11

12 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	300	5,4	6,4	13,3	132,0	0,11	16,80	0,37	0,36	0,00	0,00	55,20	33,60	94,80	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,6	29,2	40,8	512,0	0,28	24,00	0,04	6,20	0,00	0,00	36,00	70,00	262,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,01	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	960	36,1	37,9	130,6	1 011,7	0,63	89,90	0,59	8,49	0,00	0,12	142,65	151,51	476,51	9,81	524,88	5,67	0,01	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	411,5	411,5	1 541,6	12 280,9
Среднее значение за период	34,3	34,3	128,5	1 023,4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	993

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Скрипкина Татьяна Геннадьевна, директор
Сертификат: 00саед043с6с22са6f9451476928а64f84
Выдан: Казначейство России
Действителен: с 14.03.2022 по 07.06.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Шашенкова Людмила Николаевна
Сертификат: 03cf4371000eae7aa541e32f259e8daff7
Выдан: Общество с ограниченной ответственностью
"Сертум-Про"
Действителен: с 30.12.2021 по 30.03.2023