

Разработал



ИП Дашенкова Л.Н.

Сотла



Лисов Р.А.

Примерное цикличное 12-ти дневное меню с 12-18 лет

2022 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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			
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 РУБЕНЫЕ 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 СЛОТ 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						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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 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 ОБОГ. 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	1174,5	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 и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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				
РАСОЛЬНИК 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 РАСЫПЧАТАЯ	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 ОБОГ. 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						

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 БЕЛОЧНЫЙ	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 РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. 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			2008			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Ғ, 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-белоруски	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 тушеные	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 обог.	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
Рыбко 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
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 и	Пищевые вещества		Углевода г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Обед																												
СУПЦ 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
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-СТОГАНОВСКИ	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 ОБОГ. 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:	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 и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	
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	
ТЕФЕЛИ 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 РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. 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	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 и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	0,00	19	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	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				
ВІТОЧКИ 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 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	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	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		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441							2008
Хлеб ржано-пшеничный овог. микроулучшителями	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	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								2008

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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	0,00	51	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	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	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	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	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. 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	0,00		2008		
РЯБИКО	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	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	264,21	151,52	570,42	15,23	####	22,22	0,07	0,00	0,00				

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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-ПАЦЦА, 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	43,56	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						
ПРОЕ 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 РУКО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. 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								

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ОБОГ. 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