« Согласовано»
Директор КОГОБУ Лицей № 9

_____Д. Д. Шкаредный
«__29__» ____03_____2021 года
МП

« Согласовано»
Представитель родительского комитета
_____/ Я.В. Черных
«__29__» ____03_____2021 года

« Утверждаю»
Председатель Совета Слободского РайПО

_____А. Е. Харин
«__29__» ____03_____2021 года
МП

Примерное десятидневное меню
питания детей в общеобразовательных организациях
12-18 лет
(весенне -летний период)
Обед
КОГОБУ Лицей № 9 г. Слободского

Слободское РайПО

Утверждаю
Председатель Совета
Харин А.Е.

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Обед									
Салат из свеклы отварной 100	САЛАТ "ВЕСЕННИЙ" (ХАСПП) 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 100	Салат из свеклы отварной 100	САЛАТ "ВЕСЕННИЙ" (ХАСПП) 100	Салат из свеклы отварной 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 100	САЛАТ "ВЕСЕННИЙ" (ХАСПП) 100	Салат из свеклы отварной 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ШК СТОЛ) ХАССП 250	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (ШК СТОЛ) ХАССП 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ХАССП 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" (ШК СТОЛ) ХАССП 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ШК СТОЛ) ХАССП 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ШК.СТОЛ) ХАССП 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ХАССП 250	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (ШК СТОЛ) ХАССП 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ №86 ХАССП 100	КОТЛЕТА ЧЕБУРАШКА №79 ХАССП 100	ШНИЦЕЛЬ ПО-КУКАРСКИ №54 ХАССП 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ШК СТОЛ) 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ХАССП 100	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) №15 ХАССП 100/50	КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100	ШНИЦЕЛЬ ПО-КУКАРСКИ №54 ХАССП 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ШК СТОЛ) 100	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) №16 ХАССП 100/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ШК СТОЛ) 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ШК СТОЛ) 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ШК СТОЛ) 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	СОУС ТОМАТНЫЙ (ШК. СТОЛ) 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	СОУС ТОМАТНЫЙ (ШК. СТОЛ) 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ (ШК. СТОЛ) 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ (ШК. СТОЛ) 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22
		ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22		ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22		ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22		ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 22	

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																									
Салат из свеклы отварной	100	1,8	5,09	10,8	96,56	6,51	1,89	0	0	0,02	0,03	0	0	0,18	0	35,45	40,61	20,69	1,32	0	119,64	269,67	0	52	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ШК СТОЛ) ХАССП	250	6,75	6	27	183,25	0,13	0	0,13	0,15	0,03	0	0	0	0	0	155,5	256,25	22,5	1,9	1,5	0	0	0	138/3	1994
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ №86 ХАССП	100	20	14,06	5,35	226,81	7,52	3,56	0,5	0,01	0,3	2,28	0,06	0,69	10,4	0	0	0	0,43	10	5,1	0	0	0,59	425/3	1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ШК СТОЛ)	180	6,36	10,56	39,24	270	28,32	3,72	0,12	0,12	0	0	0	0,12	0,6	12,24	17,04	50,28	9,12	1,08	0,48	3	76,2	0,96	332	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,2	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**852**	**36,63**	**35,97**	**105,92**	**880,00**	**42,48**	**9,17**	**0,75**	**0,28**	**0,39**	**2,33**	**0,06**	**0,81**	**11,55**	**12,24**	**213,93**	**374,20**	**62,86**	**15,07**	**7,08**	**209,32**	**390,09**	**2,78**		
Всего за день:		**36,63**	**35,97**	**105,92**	**880,00**	**42,48**	**9,17**	**0,75**	**0,28**	**0,39**	**2,33**	**0,06**	**0,81**	**11,55**	**12,24**	**213,93**	**374,20**	**62,86**	**15,07**	**7,08**	**209,32**	**390,09**	**2,78**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																									
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ" (ХАСПП)	100	3,4	2,5	11,9	77,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	2017
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (ШК СТОЛ) ХАССП	250	9,5	7,25	10,75	144,25	8,38	183,88	2,25	0	0	0	0	0	0,63	12,13	51,13	52,38	24,13	1,38	0,5	0	0	6,5	110	1994
КОТЛЕТА ЧЕБУРАШКА №79 ХАССП	100	18,87	14,05	6,02	214,74	0	9,91	3,51	0,12	0	0	0	0	0,5	0,38	27,72	50,93	12,92	1,13	0	74,26	46,91	1	79	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/5	4,23	14,67	17,04	212,73	4,12	0,01	0,13	0	0,13	0,27	0	0,4	1,6	11,84	79,4	126,22	38,44	1,33	0,8	0	0	0,01	299	2002
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0	24,26	101,8	100	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	0	0	0	0	1047	1983
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**877**	**38,20**	**38,73**	**79,30**	**797,70**	**112,50**	**193,80**	**5,89**	**0,12**	**0,18**	**0,29**	**0**	**0,4**	**3,10**	**24,35**	**171,92**	**258,72**	**88,28**	**5,14**	**1,3**	**160,94**	**91,13**	**8,74**		
Всего за день:		**38,20**	**38,73**	**79,30**	**797,70**	**112,50**	**193,80**	**5,89**	**0,12**	**0,18**	**0,29**	**0**	**0,4**	**3,10**	**24,35**	**171,92**	**258,72**	**88,28**	**5,14**	**1,3**	**160,94**	**91,13**	**8,74**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																									
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,22	7,84	8,96	111,4	6,04	0	0	0	0,06	0,04	0	0	0,59	0	18,52	42,1	15,21	0,68	0	469,5	297,8	0	37	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ХАССП	250	3,25	3	25	140	6,63	161,75	1,25	0	0,13	0	0	0,25	1	8,75	22,25	56	24,13	0,88	0,5	8,63	469,13	4,63	138	2004
ШНИЦЕЛЬ ПО-КУКАРСКИ №54 ХАССП	100	9,98	7,98	25,94	215,46	0,51	39,81	0	0	0,03	0,07	0	0	2,19	0	24,15	7,2	0	53,41	0	160,21	57,03	0	54	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,68	4,92	47,81	278,23	4,8	0,01	0	0	0,22	0,12	0	0	0	0	15,54	45,72	18,6	2,64	3,24	0	0	0,01	297	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ (ШК. СТОЛ)	50	1	5,68	5,85	77,99	2	120,24	2,67	0	0	0	0	0	0,17	4,34	6,01	13,86	7,68	0,17	0,17	3,01	108,72	1,17	528/3	1994
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	29	118,4	0,2	100	0	0	0	0,01	0	0	0,25	0	12,6	19,8	9,7	0,3	0	15,6	224,7	0	702	1997
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**902**	**28,25**	**29,68**	**151,89**	**988,56**	**20,18**	**421,81**	**3,92**	**0**	**0,48**	**0,26**	**0**	**0,25**	**4,57**	**13,09**	**105,01**	**211,74**	**85,44**	**58,85**	**3,91**	**743,63**	**1201,60**	**7,04**		
Всего за день:		**28,25**	**29,68**	**151,89**	**988,56**	**20,18**	**421,81**	**3,92**	**0**	**0,48**	**0,26**	**0**	**0,25**	**4,57**	**13,09**	**105,01**	**211,74**	**85,44**	**58,85**	**3,91**	**743,63**	**1201,60**	**7,04**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																								
Салат из свеклы отварной	100	1,8	5,09	10,8	96,56	6,51	1,89	0	0	0,02	0,03	0	0	0,18	0	35,45	40,61	20,69	1,32	0	119,64	269,67	0	52	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,98	6,5	10,13	123,85	13,75	184,75	2,25	0	0	0	0	0,25	0,63	12,38	46,63	42,5	22,13	1	0,5	13,25	325	3,75	120/3	1994
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ШК СТОЛ)	100	12,44	14,05	11,84	224,97	0	0	2,97	0	0,16	0,16	1,85	0,29	6,75	0	28,06	0	22,1	2,53	2,5	200,07	262,76	5,59	416/3	1994
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	6,5	43,88	252,13	0	32,4	0,72	0	0,04	0	0	0	0	0	3,13	73,8	22,81	0,64	0	0	0	0	297	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0	30,6	118,2	59,4	0	0	0	0,02	0,02	0	0	0,2	0	10	17	8	0,4	0	10	108	0	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**852**	**27,34**	**32,40**	**116,58**	**862,79**	**79,66**	**219,04**	**5,94**	**0**	**0,28**	**0,23**	**1,85**	**0,54**	**8,13**	**12,38**	**129,21**	**200,97**	**105,85**	**6,66**	**3,0**	**429,64**	**1009,65**	**10,57**		
Всего за день:		**27,34**	**32,40**	**116,58**	**862,79**	**79,66**	**219,04**	**5,94**	**0**	**0,28**	**0,23**	**1,85**	**0,54**	**8,13**	**12,38**	**129,21**	**200,97**	**105,85**	**6,66**	**3,0**	**429,64**	**1009,65**	**10,57**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																									
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ" (ХАСПП)	100	3,4	2,5	11,9	77,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	2017
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" (ШК СТОЛ) ХАССП	250	2,2	5,1	15,4	114,1	6,7	161,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	32,1	66,1	25,4	1,2	0,3	175,8	485,4	4,5	129/3	1994
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ХАССП	100	12,09	14,69	13,99	236,76	0,5	2,01	0	0	0,11	0,1	0	0	3,02	0	33,18	12,32	0	44,4	0	130,9	11,46	0	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ШК СТОЛ)	180	6,36	10,56	39,24	270	28,32	3,72	0,12	0,12	0	0	0	0,12	0,6	12,24	17,04	50,28	9,12	1,08	0,48	3	76,2	0,96	332	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ (ШК. СТОЛ)	50	1	5,68	5,85	77,99	2	120,24	2,67	0	0	0	0	0	0,17	4,34	6,01	13,86	7,68	0,17	0,17	3,01	108,72	1,17	528/3	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	30,6	118,2	1,3	9	0,2	0	0,009	0,006	0	0	0,11	0	5,4	3,4	2,9	0,8	0,5	8,7	92,6	0	631	2004
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**902**	**26,77**	**38,99**	**126,31**	**941,23**	**38,82**	**296,77**	**5,49**	**0,12**	**0,259**	**0,226**	**0**	**0,32**	**5,27**	**25,18**	**99,67**	**173,02**	**55,22**	**48,42**	**1,45**	**408,09**	**818,60**	**7,86**		
Всего за день:		**26,77**	**38,99**	**126,31**	**941,23**	**38,82**	**296,77**	**5,49**	**0,12**	**0,259**	**0,226**	**0**	**0,32**	**5,27**	**25,18**	**99,67**	**173,02**	**55,22**	**48,42**	**1,45**	**408,09**	**818,60**	**7,86**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг		
Обед																									
Салат из свеклы отварной	100	1,8	5,09	10,8	96,56	6,51	1,89	0	0	0,02	0,03	0	0	0,18	0	35,45	40,61	20,69	1,32	0	119,64	269,67	0	52	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ШК СТОЛ) ХАССП	250	6,75	6	27	183,25	4,38	0,13	0	0,13	0,15	0,03	0	0	0	0	155,5	256,25	22,5	1,9	1,5	0	0	0	138/3	1994
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) №15 ХАССП	100/50	13,58	15,05	17,9	262,19	1,3	59,7	0	0	0,1	0,15	0	0	2,81	0	67,2	163,33	33,07	1,47	0	495,32	324,98	0	618/3	2002
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,68	4,92	47,81	278,23	4,8	0,01	0	0	0,22	0,12	0	0	0	0	15,54	45,72	18,6	2,64	3,24	0	0	0,01	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,2	56,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**902**	**34,53**	**31,32**	**127,04**	**923,61**	**16,99**	**61,73**	**0**	**0,13**	**0,53**	**0,35**	**0**	**0**	**3,36**	**0**	**279,63**	**532,97**	**104,98**	**8,10**	**4,74**	**701,64**	**638,87**	**1,24**		
Всего за день:		**34,53**	**31,32**	**127,04**	**923,61**	**16,99**	**61,73**	**0**	**0,13**	**0,53**	**0,35**	**0**	**0**	**3,36**	**0**	**279,63**	**532,97**	**104,98**	**8,10**	**4,74**	**701,64**	**638,87**	**1,24**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																									
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,22	7,84	8,96	111,4	6,04	0	0	0	0,06	0,04	0	0	0,59	0	18,52	42,1	15,21	0,68	0	469,5	297,8	0	37	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ШК.СТОЛ) ХАССП	250	2,6	3,2	18,9	113,6	6,6	161,8	1,7	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	23,6	57,3	23,4	1,1	0,5	8,3	476,4	4,8	139/3	1994
КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,37	13,78	6,54	206,66	2,54	34,26	0	0	0,04	0	0	0	1,61	0	39,01	134,4	23,59	1,93	0	0	221,99	0	28	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	6,5	43,88	252,13	0	32,4	0,72	0	0,04	0	0	0	0	0	3,13	73,8	22,81	0,64	0	0	0	0	297	1994
СОУС ТОМАТНЫЙ (ШК. СТОЛ)	50	1,1	5,7	6,0	77,4	2,0	120	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	4,4	5,8	13,8	7,5	0,3	0,1	3,0	108,5	1,4	528/3	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0	30,6	118,2	59,4	0	0	0	0,02	0,02	0	0	0,2	0	10	17	8	0,4	0	10	108	0	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**902**	**23,41**	**37,28**	**124,21**	**926,47**	**76,58**	**348,46**	**5,02**	**0**	**0,30**	**0,18**	**0**	**0,3**	**4,17**	**14,2**	**106,00**	**365,46**	**110,63**	**5,82**	**0,6**	**577,48**	**1256,91**	**7,43**		
Всего за день:		**23,41**	**37,28**	**124,21**	**926,47**	**76,58**	**348,46**	**5,02**	**0**	**0,30**	**0,18**	**0**	**0,3**	**4,17**	**14,2**	**106,00**	**365,46**	**110,63**	**5,82**	**0,6**	**577,48**	**1256,91**	**7,43**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																									
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ" (ХАСПП)	100	3,4	2,5	11,9	77,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ХАССП	250	3	3	25	140	6,4	0,1	0,2	0,1	0	0	0,5	0,2	1,3	8,6	135,1	175,2	21,2	0,8	1	0	0	0,1	134	2004
ШНИЦЕЛЬ ПО-КУКАРСКИ №54 ХАССП	100	9,98	7,98	25,94	215,46	0,51	39,81	0	0	0,03	0,07	0	0	2,19	0	24,15	7,2	0	53,41	0	160,21	57,03	0	54	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	4,23	14,67	17,04	212,73	4,12	0,01	0,13	0	0,13	0,27	0	0,4	1,6	11,84	79,4	126,22	38,44	1,33	0,8	0	0	0,01	299	2002
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	29	118,4	0,2	100	0	0	0	0,01	0	0	0,25	0	12,6	19,8	9,7	0,3	0	15,6	224,7	0	702	1997
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**872**	**22,73**	**28,41**	**118,21**	**810,77**	**11,23**	**139,92**	**0,33**	**0,1**	**0,20**	**0,37**	**0,5**	**0,6**	**5,71**	**20,44**	**257,19**	**355,48**	**79,46**	**56,61**	**1,8**	**262,49**	**325,95**	**1,34**		
Всего за день:		**22,73**	**28,41**	**118,21**	**810,77**	**11,23**	**139,92**	**0,33**	**0,1**	**0,20**	**0,37**	**0,5**	**0,6**	**5,71**	**20,44**	**257,19**	**355,48**	**79,46**	**56,61**	**1,8**	**262,49**	**325,95**	**1,34**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																									
Салат из свеклы отварной	100	1,8	5,09	10,8	96,56	6,51	1,89	0	0	0,02	0,03	0	0	0,18	0	35,45	40,61	20,69	1,32	0	119,64	269,67	0	52	2015
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (ШК СТОЛ) ХАССП	250	9,5	7,25	10,75	144,25	8,38	183,88	2,25	0	0	0	0	0	0,63	12,13	51,13	52,38	24,13	1,38	0,5	0	0	6,5	110	1994
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ШК СТОЛ)	100	12,44	14,05	11,84	224,97	0	0	2,97	0	0,16	0,16	1,85	0,29	6,75	0	28,06	0	22,1	2,53	2,5	200,07	262,76	5,59	416/3	1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ШК СТОЛ)	180	6,36	10,56	39,24	270	28,32	3,72	0,12	0,12	0	0	0	0,12	0,6	12,24	17,04	50,28	9,12	1,08	0,48	3	76,2	0,96	332	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ (ШК. СТОЛ)	50	1,1	5,7	6,0	77,4	2,0	120	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	4,4	5,8	13,8	7,5	0,3	0,1	3,0	108,5	1,4	528/3	1994
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0	24,26	101,8	100	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	0	0	0	0	1047	1983
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**902**	**33,40**	**42,91**	**112,22**	**962,06**	**145,21**	**309,49**	**7,94**	**0,12**	**0,23**	**0,21**	**1,85**	**0,51**	**8,93**	**28,77**	**151,15**	**186,26**	**96,33**	**7,91**	**3,58**	**412,39**	**761,35**	**15,68**		
Всего за день:		**33,40**	**42,91**	**112,22**	**962,06**	**145,21**	**309,49**	**7,94**	**0,12**	**0,23**	**0,21**	**1,85**	**0,51**	**8,93**	**28,77**	**151,15**	**186,26**	**96,33**	**7,91**	**3,58**	**412,39**	**761,35**	**15,68**		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
Обед																									
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,22	7,85	8,98	111,62	6,05	0	0	0	0,07	0,03	0	0	0,58	0	18,55	42,18	15,25	0,68	0	470,44	298,4	0	37	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,98	6,5	10,13	123,85	13,75	184,75	2,25	0	0	0	0	0,25	0,63	12,38	46,63	42,5	22,13	1	0,5	13,25	325	3,75	120/3	1994
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) №16 ХАССП	100/50	14,24	11,75	14,01	218,76	0,51	41,39	0	0	0,07	0,09	0	0	2,03	0	29,66	104,28	20,7	0,85	0	253,18	190,15	0	423/3	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,68	4,92	47,81	278,23	4,8	0,01	0	0	0,22	0,12	0	0	0	0	15,54	45,72	18,6	2,64	3,24	0	0	0,01	297	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0	30,6	118,2	59,4	0	0	0	0,02	0,02	0	0	0,2	0	10	17	8	0,4	0	10	108	0	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	22	1,52	0,26	9,33	47,08	0	0	0	0	0,04	0,02	0	0	0,37	0	5,94	27,06	10,12	0,77	0	86,68	44,22	1,23		
Итого за прием пищи:	**902**	**34,84**	**31,28**	**120,86**	**897,74**	**84,51**	**226,15**	**2,25**	**0**	**0,42**	**0,28**	**0**	**0,25**	**3,81**	**12,38**	**126,32**	**278,74**	**94,80**	**6,34**	**3,74**	**833,55**	**965,77**	**4,99**		
Всего за день:		**34,84**	**31,28**	**120,86**	**897,74**	**84,51**	**226,15**	**2,25**	**0**	**0,42**	**0,28**	**0**	**0,25**	**3,81**	**12,38**	**126,32**	**278,74**	**94,80**	**6,34**	**3,74**	**833,55**	**965,77**	**4,99**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
Итого за весь период	300,2	351,8	1200,9	9095,9	634,9	2218,4	35,5	1,3	3,5	5,0	4,4	4,0	60,7	164,5	1647,8	3129,1	902,8	220,7	32,0	4784,6	7682,7	66,7
Среднее значение за период	30,02	35,18	120,09	909,59	63,49	221,84	3,55	0,13	0,355	0,502	0,44	0,40	6,07	16,45	164,78	312,91	90,28	22,07	3,20	478,46	768,27	6,67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,20	34,81	51,99																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	887