

«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
Общества защиты
интересов потребителей

А.Троицкая
«07 сентября» 2025г



Примерное цикличное 10-дневное меню возрастной группы 12-18 лет
для обучающихся

ГПОУ ЯО Ярославский колледж индустрии питания

(составлено в соответствии с п.8.1.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Разработал:

зав.производством УПУ:

А.Т.Шаповалов

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	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 МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	0,10	2,00	1,90	0,60	44,70	33,20	48,10	0,90	41	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,3	15,9	13,8	243,7	0,00	3,00	0,10	0,80	38,90	22,30	116,80	1,70	618	2016
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	46,7	270,2	0,10	0,00	0,10	0,50	7,20	29,30	89,20	0,50	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,30	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	680	24,1	24,0	127,9	825,4	0,40	5,00	2,10	4,00	117,00	112,10	339,60	6,10		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	8,4	9,4	12,0	164,8	0,00	1,10	0,00	0,30	20,60	17,80	86,60	0,80		2008
БИТОЧЕК ИЗ СВИНИНЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	90	11,8	28,1	9,7	338,1	0,30	2,70	0,00	2,20	17,60	27,70	141,80	2,00		2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	28,70	12,60	51,20	1,20	688	2016
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,1	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	820	34,4	47,2	123,3	1 041,1	0,60	3,80	0,10	6,10	95,70	85,90	365,10	7,00		
Всего за день:		58,5	71,2	251,2	1 866,5	1,00	8,80	2,20	10,10	212,70	198,00	704,70	13,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,8	13,2	90,6	0,00	0,20	0,00	0,00	79,20	27,90	76,90	1,10	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	580	29,6	24,5	114,3	796,0	0,34	0,80	0,14	2,96	150,10	104,80	394,20	6,32		
Обед															
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,7	12,2	128,7	0,00	7,10	0,20	1,40	56,70	21,70	49,50	1,10	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	14,6	19,0	3,1	241,7	0,10	1,80	0,10	2,30	25,80	18,30	131,30	1,60	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	28,2	31,9	116,5	876,7	0,34	8,90	0,34	6,16	124,50	99,00	359,90	6,42		
Всего за день:		57,8	56,4	230,9	1 672,7	0,68	9,70	0,48	9,12	274,60	203,80	754,10	12,74		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
Т ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.00	3.90	0.00	2.60	32.30	19.20	37.60	1.30	33	2012
ЧКИ РЫБНЫЕ	100	13.2	10.2	15.6	207.0	0.10	0.10	0.00	4.40	63.90	48.90	200.70	1.60	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	6.2	26.9	179.1	0.20	13.20	0.00	0.30	51.70	38.00	106.10	1.40	312	2011
САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2006
РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
за прием пищи:	680	26.0	23.3	112.2	761.9	0.50	20.20	0.00	9.40	176.40	137.10	439.90	8.30		
Обед															
СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1.5	3.8	7.2	71.4	0.00	9.80	0.20	1.40	40.00	17.20	35.40	0.90	67	2012
ЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ КУРИЦЫ	100	17.9	23.5	8.9	318.7	0.10	0.60	0.10	3.50	22.00	28.60	186.90	2.50	267	2011
ФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4.4	5.0	25.0	164.2	0.20	10.90	0.00	0.20	73.80	35.30	112.20	1.40	311	2011
ТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	12.1	50.1	0.00	1.00	0.00	0.20	12.30	3.70	2.50	0.50	438	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008
РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
за прием пищи:	830	31.0	33.1	99.5	824.8	0.50	22.30	0.30	7.40	168.60	110.80	422.50	8.30		
за день:		57.0	56.4	211.7	1586.7	1.00	42.50	0.30	16.80	345.00	247.90	862.40	16.60		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЧУШКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (ПАРОВАЯ ПОРЦИЯМИ)	100	15.1	15.5	9.6	237.8	0.10	0.60	0.10	0.50	37.20	19.70	138.20	1.50	215	2008	
	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.02	0.00	0.06	0.36	3.60	22.80	73.20	0.72	325	2008	
	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20		2012	
	200	1.9	1.6	14.3	78.6	0.00	0.10	0.00	0.00	62.20	14.80	46.10	0.30			
	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008	
	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008	
за прием пищи:	610	35.3	34.0	109.6	886.3	0.32	0.80	0.26	3.06	347.90	91.70	463.00	5.72			
Обед																
ОРОХОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ (ТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ РЖАНОЙ)	250	8.2	3.5	18.2	137.2	0.20	0.80	0.20	4.60	46.60	34.90	84.50	2.60	119	2011	
	250	29.9	22.9	46.2	510.4	0.14	18.35	0.36	7.34	61.72	61.72	313.58	20.02	311	2008	
	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	8.00	3.00	5.00	0.00	436	2008	
	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	11.50	16.50	42.00	1.00		2008	
	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008	
	800	45.4	27.1	136.4	973.0	0.55	32.15	0.56	14.14	136.82	125.62	488.58	25.62			
за прием пищи:		80.7	61.0	246.0	1859.3	0.87	32.95	0.82	17.20	484.72	217.32	951.58	31.34			
за день:																

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	100	1,5	5,1	8,9	88,4	0,00	17,20	0,00	2,20	44,60	13,20	24,60	0,60	45	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1	0,10	10,20	4,60	3,40	20,30	13,50	199,90	4,30	255	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	12,1	65,6	0,00	0,30	0,00	0,00	60,80	8,70	38,30	0,30	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	680	28,1	23,4	116,0	810,7	0,34	27,70	4,64	8,06	159,40	92,60	442,10	9,12			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	3,3	16,4	104,9	0,10	6,70	0,20	1,70	26,90	25,10	65,10	1,10	96	2011	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016	
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,8	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	375	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	830	31,6	28,5	137,3	919,6	0,50	7,30	0,40	5,80	130,10	85,70	341,70	6,90			
Всего за день:		59,7	51,9	253,3	1730,3	0,84	35,00	5,04	13,86	289,50	178,30	783,80	16,02			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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															
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,6	21,4	8,5	272,8	0,10	0,10	0,00	2,40	13,80	18,20	115,00	2,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,30	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	580	25,5	31,0	107,7	811,0	0,40	0,10	0,10	6,00	77,00	58,60	253,40	6,30		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,0	10,1	14,5	182,7	0,00	1,30	0,20	0,40	23,00	13,70	80,60	1,00	106	2008
ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ	100	12,9	20,4	4,5	252,9	0,00	2,80	0,40	3,80	32,70	22,50	129,10	1,50	251	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	4,6	46,6	245,6	0,10	0,00	0,00	0,40	6,80	29,30	88,70	0,50	325	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,1	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	32,7	35,9	124,0	940,3	0,30	4,10	0,60	6,70	91,30	93,30	383,90	6,00		
Всего за день:		58,2	66,9	231,7	1751,3	0,70	4,20	0,70	12,70	168,30	151,90	637,30	12,30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	19,2	13,2	23,9	287,6	0,00	0,50	0,10	0,40	149,80	24,80	204,80	1,00	237	2012	
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	15,2	95,4	0,00	0,10	0,00	0,10	82,90	9,20	59,10	0,10			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	12,1	65,6	0,00	0,30	0,00	0,00	60,80	8,70	38,30	0,30	394	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,00	6,00	0,00	0,90	21,60	10,80	14,90	3,00			
Итого за прием пищи:	570	27,3	17,9	91,6	645,4	0,10	6,90	0,10	2,40	326,60	70,00	359,10	5,40			
Обед																
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,7	12,2	128,7	0,00	7,10	0,20	1,40	56,70	21,70	49,50	1,10	82	2011	
БРИЗЮЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,1	20,8	2,7	270,1	0,10	0,70	0,10	1,50	16,60	16,80	152,10	1,40			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,3	320,7	0,20	0,00	0,10	5,50	26,20	145,30	217,20	5,00	171 1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	830	37,3	39,7	115,2	978,6	0,50	7,80	0,40	10,50	128,30	211,60	504,30	10,50			
Всего за день:		64,6	57,6	206,8	1 624,0	0,60	14,70	0,50	12,90	454,90	281,60	863,40	15,90			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	24,2	6,1	328,4	0,20	12,00	5,80	6,40	10,50	15,60	242,00	5,60	282	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,6	18,1	19,6	255,7	0,10	11,20	0,70	3,70	47,10	37,60	84,80	1,70	137	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	13,2	86,8	0,00	0,30	0,00	0,00	78,60	27,90	76,30	1,10	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	580	30,5	45,4	85,2	891,3	0,50	23,50	6,50	12,20	156,70	107,10	488,60	11,40		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,7	4,5	7,4	81,4	0,00	9,80	0,20	1,40	43,60	17,50	37,80	0,90	67	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	17,3	8,8	106,4	575,1	0,10	12,10	0,00	1,60	45,50	81,40	269,50	2,70	306	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,6	174,5	0,20	12,40	0,00	0,30	42,90	34,90	101,20	1,40	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	30,0	20,5	212,1	1 159,4	0,51	37,30	0,20	5,80	157,50	161,80	497,00	9,00		
Всего за день:		60,5	65,9	297,3	2 050,7	1,01	60,80	6,70	18,00	314,20	288,90	985,60	20,40		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	0,10	2,00	1,90	0,60	44,70	33,20	48,10	0,90	41	2012	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	110	13,7	10,5	12,2	199,8	0,10	4,30	0,60	4,80	55,70	60,20	213,60	1,40		2024	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,5	0,02	0,00	0,06	0,36	3,80	22,80	73,20	0,72	325	2008	
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	1,9	1,6	14,3	78,6	0,00	0,30	0,00	0,00	61,80	14,80	45,70	0,30			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	690	28,4	20,5	123,6	794,8	0,42	6,60	2,56	7,86	186,30	157,00	486,10	6,32			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,2	3,5	18,2	137,2	0,20	0,80	0,20	4,60	46,60	34,90	84,50	2,60	119	2011	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	16,1	17,7	18,4	296,3	0,00	1,70	0,60	2,00	56,70	36,70	184,60	2,60			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,20	0,05	0,24	25,20	36,00	94,80	1,44	333	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	830	35,1	27,5	136,8	938,5	0,59	40,70	0,85	9,04	157,00	138,60	454,40	9,64			
Всего за день:		63,5	48,0	260,4	1733,3	1,01	47,30	3,41	16,90	343,30	295,60	920,50	15,96			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0,00	3,80	0,00	2,60	31,70	18,80	36,90	1,20	33	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	14,6	33,7	31,3	487,2	0,50	15,90	0,40	4,10	43,10	63,40	215,80	3,20	259	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	0,00	1,10	0,00	0,00	13,30	4,60	5,10	0,50	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	650	23,3	40,3	95,8	840,8	0,70	20,80	0,40	8,80	108,60	112,80	343,30	7,90			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	3,3	16,4	104,9	0,10	6,70	0,20	1,70	28,90	25,10	65,10	1,10	96	2011	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	11,9	10,1	21,7	224,1	0,00	1,20	0,00	1,50	17,70	23,00	122,80	1,80			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016	
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,8	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	375	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	830	28,4	23,1	149,4	905,9	0,40	7,90	0,30	6,80	110,60	89,00	326,10	7,20			
Всего за день:		51,7	63,4	245,2	1746,7	1,10	28,70	0,70	15,60	219,20	201,80	669,40	15,10			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	612.3	598.8	2 434.4	17 621.5	8.81	284.65	20.85	143.18	3 106.42	2 245.12	8 132.78	169.46
Среднее значение за период	61.2	59.9	243.4	1 762.2	0.88	28.47	2.09	14.32	310.64	224.51	813.28	16.95
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	30.6	55.5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет (завтрак, обед)	630	826