

«Согласовано»:

Начальник управления образования

МО Северский район

Л.В. Мазько

« _____ » 2023 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №27

с. Львовского МО Северский район

имени Чернышова А.Д.

А.Д. Замаядинова

_____ 2023 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ № 37

Х. Новоивановского МО Северский район

В.В. Назаренко

_____ 2023г



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №27 с. Львовского
МО Северский район имени Чернышова А.Д.*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 37 х. Новоивановского
МО Северский район имени Героя Советского Союза,
подполковника Косовича Н.С. (буфет – раздаточная)*

*Перспективное циклическое 10-ти дневное меню горячего питания
для детей возрастной категории 12 лет и старше, обучающихся в МБОУ ООШ № 37 х. Новоивановского
МО Северский район имени героя Советского Союза, подполковника Косовича Н.С.
весенний период*

х. Новоивановский

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	24,6	23,1	466,7	0,08	0,38	140,00	0,64	0,30	0,49	272,62	44,52	377,46	1,48	26,94	0,00	0,60	0,05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	14,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	115,11	38,73	114,44	1,51	25,50	0,00	0,00	0,00	12/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	570	45,6	32,0	94,2	862,0	0,21	11,06	190,00	1,95	0,32	0,68	521,35	114,39	696,94	5,86	106,64	0,01	0,80	0,05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	39,50	0,01	0,30	0,00	82	2011
ГУЛЯШ	100	15,0	17,2	3,0	229,0	0,05	1,84	20,00	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	34,70	0,01	0,40	0,00	260	2011
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	91,80	0,01	0,40	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	950	30,6	30,2	111,5	846,3	0,50	49,57	480,00	8,22	0,09	0,40	185,71	135,78	414,03	9,34	615,90	0,02	1,20	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	23,7	18,4	37,5	413,8	0,12	0,43	180,00	0,91	0,73	0,39	171,47	32,96	288,52	1,66	26,60	0,01	0,60	0,04	55/1	2023
ПЕЧЕНЬЕ***	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	15,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
Итого за прием пищи:	360	25,6	20,3	62,8	540,7	0,14	0,51	180,00	0,91	0,73	0,42	194,62	46,72	321,35	3,56	99,11	0,01	0,60	0,04		
Всего за день:		101,7	82,5	268,5	2 249,0	0,85	61,14	850,00	11,08	1,14	1,50	881,67	298,87	1 342,33	18,75	821,65	0,04	2,80	0,10		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЛЯГА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	100	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,19	36,00	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,75	2,26	25,20	0,01	0,40	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,8	41,5	260,4	0,08	0,00	40,00	1,46	0,13	0,03	32,21	12,32	50,09	1,15	77,06	0,01	0,10	0,02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	610	24,2	40,1	90,8	821,2	0,29	8,70	260,00	4,69	0,23	0,20	108,89	62,95	249,45	7,13	473,51	0,02	0,50	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,00	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,01	0,20	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,80	230,00	1,34	0,15	0,07	29,67	29,65	82,44	0,97	35,40	0,01	0,20	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	467,5	0,09	2,48	30,00	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	32,90	0,01	1,40	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	970	35,5	39,4	143,3	1 972,5	0,42	21,04	270,00	11,59	0,15	0,37	145,82	133,23	448,55	11,59	558,07	0,02	2,00	0,04		
Полдник																					
ПРЯНИЦИ***	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,09	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)*	120	0,7	0,7	18,5	86,4	0,05	7,20	10,00	0,00	0,00	0,02	36,00	20,40	26,40	1,20	1,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,09	34,09	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	385	13,8	12,6	53,4	388,2	0,18	8,38	100,00	0,61	0,00	0,32	422,70	56,35	302,15	2,72	95,00	0,01	0,20	0,00		

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fa, мг	K, мг	Cl, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	5.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.05	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6.6	12.2	47.3	325.5	0.06	0.58	70.00	0.47	0.17	0.14	122.00	35.38	148.90	0.55	214.92	0.10	0.20	0.01	174	2011
ПРЯНИКИ**	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	550	16.6	20.0	115.9	711.3	0.20	0.74	130.00	1.97	0.22	0.24	251.81	74.95	291.53	3.80	388.08	0.10	0.40	0.01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	2.9	23.9	132.9	0.08	6.74	210.00	1.30	0.00	0.06	24.06	29.11	58.98	1.01	47.60	0.00	0.30	0.00	4	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	18.4	27.7	38.3	475.9	0.24	17.74	30.00	5.57	0.08	0.22	32.31	64.19	249.03	4.06	150.00	0.01	1.00	0.00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	900	30.5	31.5	129.8	926.0	0.56	34.48	250.00	9.47	0.08	0.39	112.26	140.30	462.61	9.67	498.50	0.01	1.60	0.01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3.5	10.0	18.9	203.7	0.04	0.01	30.00	1.98	0.21	0.30	13.30	6.59	43.78	0.59	73.06	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)***	200	5.0	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	29.20	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)***	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	10.0	15.2	36.1	359.7	0.14	61.41	90.00	2.20	0.21	0.76	287.30	47.59	256.78	0.89	103.16	0.00	0.70	0.01		
Всего за день:		57.1	66.7	281.8	1997.0	0.90	96.63	470.00	13.64	0.51	1.39	551.36	262.85	1010.92	14.36	989.75	0.11	2.70	0.03		

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fa, мг	K, мг	Cl, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
СНИЗЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	17.4	16.2	10.1	236.8	0.12	2.84	60.00	5.14	0.17	0.14	61.80	64.58	273.62	1.96	51.20	0.10	0.60	0.01	235	2005
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.09	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	91.80	0.01	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00	0.02	12.50	7.20	12.60	2.52	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.05	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.90	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	645	27.4	23.1	86.5	663.9	0.41	26.91	110.00	6.70	0.26	0.36	160.68	138.99	481.58	8.52	386.80	0.11	1.30	0.02		
Обед																					
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.1	0.02	0.40	20.00	2.23	0.12	0.03	23.72	7.21	30.97	0.44	50.06	0.00	0.00	0.01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	25.6	29.7	0.5	371.3	0.08	2.40	140.00	0.44	0.08	0.19	25.77	25.36	215.40	2.15	30.30	0.01	1.70	0.03	288	2011
РИС С ОВОЩАМИ	180	4.0	5.2	38.0	215.3	0.05	2.27	420.00	0.56	0.09	0.04	18.11	32.96	85.69	0.89	17.50	0.00	0.30	0.01	3/1	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	935	42.0	50.2	118.1	1692.9	0.34	12.15	770.00	5.29	0.28	0.40	147.96	117.69	473.08	8.46	595.17	0.01	2.10	0.05		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ***	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	60.00	0.95	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.10	0.00	15	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	29.20	0.01	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)*	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	0.04	22.80	14.40	19.20	2.40	18.60	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	25.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	390	14.2	13.3	49.3	378.5	0.15	7.18	90.00	1.15	0.00	0.34	414.00	53.50	307.30	4.38	128.20	0.01	0.20	0.00		

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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,38	31,01	0,59	260,65	0,00	0,10	0,00	47	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	467,5	0,09	2,46	30,00	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	32,90	0,01	1,40	0,03	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,50	25,20	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	550	25,9	32,1	77,7	705,7	0,20	27,76	30,00	7,61	0,00	0,21	85,76	74,27	293,63	4,11	360,35	0,01	1,50	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ, ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**	100	1,1	0,2	3,6	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,55	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,53	1,96	47,30	0,01	0,30	0,00	102	2011
БЫТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,08	0,11	13,94	26,59	161,02	2,84	30,60	0,01	0,40	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	40,00	1,46	0,13	0,03	32,21	12,32	50,09	1,15	77,06	0,01	0,10	0,02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,90	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	905	35,2	38,3	129,9	1 007,5	0,59	31,25	480,00	9,80	0,20	0,30	130,51	120,08	388,74	11,28	560,66	0,02	0,90	0,02		
Полдник																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	10,1	13,5	12,3	226,2	0,04	0,19	70,00	2,10	0,13	0,14	96,34	13,36	114,38	0,45	12,30	0,01	0,20	0,02	59/1	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	17,30	0,01	0,00	0,00	11/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	0,90	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	500	14,4	16,1	41,7	390,7	0,12	60,71	100,00	2,32	0,13	0,28	242,47	46,74	228,45	1,20	30,50	0,02	0,40	0,02		
Всего за день:		75,5	86,5	249,3	2 103,9	0,91	119,75	610,00	19,72	0,34	0,78	456,84	241,09	910,82	16,59	951,51	0,04	2,80	0,07		

5

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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	24,6	23,1	466,7	0,08	0,38	140,00	0,64	0,30	0,40	272,82	44,52	377,46	1,48	26,90	0,00	0,60	0,05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	14,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	580	42,2	28,6	85,0	779,2	0,20	10,62	170,00	2,15	0,32	0,59	425,89	87,72	515,73	6,03	144,51	0,00	0,90	0,05		
Обед																					
ИКРА КЛАБКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,50	200,00	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	47,60	0,01	0,30	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	21,8	24,3	23,3	399,8	0,17	12,47	30,00	4,15	0,00	0,20	27,51	50,87	237,26	3,73	177,70	0,02	0,90	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	908	35,1	37,0	116,4	940,0	0,49	26,07	420,00	8,06	0,00	0,38	125,54	122,17	434,33	9,68	790,20	0,03	1,30	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	23,7	18,4	37,5	413,8	0,12	0,43	180,00	0,91	0,73	0,39	171,47	32,96	288,52	1,66	26,60	0,01	0,60	0,04	55/1	2023
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ИОГУРТ)****	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	360	30,5	24,3	61,5	600,0	0,20	1,83	230,00	0,91	0,73	0,73	413,67	62,76	488,52	1,82	70,00	0,01	1,00	0,04		
Всего за день:		107,8	89,9	262,8	2 319,2	0,88	38,51	820,00	11,12	1,05	1,71	965,20	272,65	1 438,58	16,92	914,71	0,03	3,20	0,10		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	6,65	8,00	0,61	0,08	0,13	36,18	17,17	138,87	1,67	19,80	0,01	0,90	0,01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,09	0,13	50,45	36,21	102,36	1,44	91,60	0,01	0,40	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,60	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	645	24,7	24,7	84,0	657,2	0,36	24,72	58,00	2,22	0,17	0,35	135,06	91,58	346,82	6,23	355,40	0,02	1,60	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	2,9	23,9	132,9	0,08	6,74	210,00	1,30	0,00	0,06	24,06	29,11	68,98	1,01	47,60	0,00	0,30	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	23,90	0,01	0,30	0,00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	0,17	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	30,50	0,00	0,20	0,00	171	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,60	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,60	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	935	33,4	33,6	138,6	992,7	0,63	31,79	450,00	12,15	0,25	0,39	107,52	241,68	517,78	12,19	524,70	0,01	0,90	0,01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)*	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	12,0	14,2	39,8	339,8	0,16	7,15	130,00	0,74	0,08	0,30	373,50	54,55	267,15	1,92	82,35	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		70,1	72,5	262,4	1989,7	1,14	63,66	638,00	15,11	0,48	1,03	616,08	389,01	1131,75	22,34	962,45	0,04	2,70	0,03		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,05	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	0,01	0,10	0,00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,48	17,30	0,00	0,00	0,00	11/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	565	22,5	26,4	92,3	699,3	0,28	1,21	250,00	3,03	1,12	0,47	371,96	86,97	422,52	3,57	402,62	0,02	0,50	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,36	31,01	0,59	260,65	0,00	0,10	0,00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	47,30	0,00	0,30	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	0,27	0,13	54,19	45,13	203,55	1,16	38,70	0,10	4,70	0,01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	73,00	0,01	0,40	0,00	145	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	20,00	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 ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,60	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	925	33,3	28,2	143,9	967,5	0,63	43,94	320,00	13,58	0,27	0,38	197,13	156,17	507,83	9,12	578,65	0,11	5,60	0,02		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3,5	10,0	18,9	203,7	0,04	0,01	30,00	1,98	0,21	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,05	0,00	0,10	0,01	63	2022
ЙОГУРТ МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)***	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)*	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	15,00	12,00	16,00	2,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	9,5	15,3	38,3	363,7	0,12	6,41	80,00	2,34	0,21	0,76	272,30	46,59	249,78	2,59	0,50	0,00	0,60	0,01		
Всего за день:		65,4	70,0	273,6	2030,5	1,02	51,56	650,00	18,96	1,59	1,61	840,99	289,73	1180,13	15,27	981,77	0,13	6,70	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,95	20,00	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	23,60	0,01	0,30	0,00	270	2011
КАША вязкая ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	5,7	44,5	258,9	0,19	0,90	30,00	0,13	0,09	0,06	34,47	37,82	160,41	2,72	156,64	0,00	0,00	0,04	51/1	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	615	25,2	33,0	96,7	784,4	0,29	8,65	240,00	3,56	0,17	0,23	110,77	68,35	355,98	8,83	557,94	0,01	0,30	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	230,00	1,24	0,15	0,07	29,87	20,65	62,44	0,97	35,30	0,01	0,20	0,01	108	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,2	21,7	18,8	339,7	0,15	9,97	470,00	3,32	0,00	0,18	33,66	43,59	190,86	2,44	79,80	0,10	1,30	0,02	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)****	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	90,00	0,03	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5,0	0,4	32,6	153,9	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	875	36,5	33,1	111,4	899,6	0,52	25,97	760,00	7,36	0,15	0,71	352,08	139,09	592,10	8,10	450,75	0,11	2,20	0,03		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,00	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,8	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,90	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,18	29,20	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)*	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	6,90	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	12,3	13,8	32,5	310,8	0,15	61,15	130,00	0,90	0,00	0,31	377,50	50,55	268,15	1,22	82,75	0,01	0,30	0,00		
Всего за день:		74,1	79,9	240,6	1994,8	0,96	95,76	1130,00	11,88	0,30	1,24	840,35	277,99	1216,24	18,15	1091,44	0,12	2,80	0,08		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,69	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,01	0,20	0,00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	487,5	0,09	2,48	300,00	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	32,90	0,01	1,40	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	560	26,9	33,1	83,5	740,0	0,21	6,44	300,00	8,34	0,00	0,24	88,36	90,38	323,51	6,42	441,57	0,01	1,70	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,15	1,26	39,50	0,01	3,00	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,75	2,26	25,20	0,01	0,40	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	40,00	1,46	0,13	0,03	32,21	12,32	50,09	1,15	77,06	0,00	0,10	0,02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	915	29,4	37,6	125,3	982,5	0,47	36,95	490,00	8,62	0,23	0,28	144,17	109,00	336,70	10,39	561,06	0,01	3,60	0,02		
Полдник																					
ОБЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	10,1	13,5	12,3	226,2	0,04	0,19	70,00	2,10	0,13	0,14	95,34	13,36	114,38	0,45	12,30	0,01	0,20	0,02	59/1	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)****	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	90,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)*	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	500	16,1	18,8	31,6	386,2	0,12	6,59	120,00	2,46	0,13	0,51	355,34	53,36	329,38	2,45	42,00	0,01	0,70	0,02		
Всего за день:		72,4	89,5	240,5	2088,7	0,80	49,99	910,00	19,42	0,36	1,04	567,85	292,74	980,60	19,26	1044,53	0,03	6,00	0,07		

10

6

ИТОГО 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	781,2	816,3	2 621,0	21 190,2	9,26	661,35	7 678,00	151,00	6,79	12,20	7 243,41	2 844,62	11 473,48	184,45	9 995,66	0,71	35,90	0,64
Среднее значение за период	78,1	81,6	262,1	2 119,0	0,93	66,14	767,80	15,10	0,68	1,23	724,34	284,46	1 147,35	18,44	995,60	0,07	3,50	0,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	34,7	50,6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	589	921	394

11

* Допускается выдача других фруктов в зависимости от сезона

** Допускается выдача других овощей (соленых, свежих) в зависимости от сезона

*** Допускается выдача других кондитерских изделий

**** Допускается выдача других кисломолочных продуктов (с учетом их пищевой ценности)

4

