



«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.

О.В. Самаядинова

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 цикличное 10-ти дневное меню горячего питания
для детей возрастной категории 7 - 11 лет, 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	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,7	18,5	15,5	342,8	0,06	0,28	110,00	0,48	2,22	0,30	264,58	33,39	263,10	1,11	20,20	0,00	0,40	0,03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	10,00	0,07	0,29	0,10	92,89	9,18	59,13	0,05	10,90	0,00	0,10	0,00	TK	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	14,9	107,9	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	143,55	35,14	167,37	1,27	24,00	0,01	0,60	0,00	12	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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	500	34,9	24,8	66,4	640,5	0,17	10,92	150,00	1,57	2,42	0,54	521,62	92,31	477,40	5,03	81,80	0,01	0,60	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,80	0,60	174,00	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	90	13,5	15,4	3,3	206,1	0,94	1,66	20,00	2,39	0,00	0,09	11,86	17,29	117,99	1,80	31,20	0,01	0,40	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	30,00	0,24	1,10	0,10	41,22	30,12	65,13	1,19	76,40	0,01	0,30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	10	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
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	7,80	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	840	25,9	27,1	91,8	720,5	0,40	37,31	400,00	7,11	1,10	0,33	139,59	112,41	346,68	7,46	440,90	0,02	1,10	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	15,8	12,5	26,0	286,2	0,09	0,31	120,00	0,63	5,30	0,29	160,27	22,91	202,77	1,45	179,38	0,00	0,30	0,03	55	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
Итого за прием пищи:	300	16,0	12,5	36,1	327,0	0,09	0,35	120,00	0,63	5,30	0,30	172,73	28,31	209,45	1,82	202,61	0,00	0,30	0,03		
Всего за день:		77,8	64,4	194,3	1 688,0	0,66	48,56	670,00	9,31	8,82	1,17	833,94	233,03	1 033,52	14,31	725,31	0,04	2,00	0,07		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
БОЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	85	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,06	30,00	2,48	1,10	0,09	12,68	18,13	116,60	2,03	22,90	0,01	0,30	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	30,00	1,23	1,20	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,01	0,10	0,01	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	17,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	525	20,9	33,5	77,8	896,1	0,25	5,80	170,00	4,10	2,30	0,17	77,67	51,07	209,83	6,31	326,56	0,01	0,40	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	0,00	0,10	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	230,00	1,34	1,50	0,07	29,67	20,55	62,44	0,97	35,40	0,00	0,20	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	20,0	27,1	350,8	0,07	1,86	220,00	3,38	0,00	0,12	19,41	33,28	164,97	1,56	24,60	0,01	1,10	0,02	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	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	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	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:	840	26,8	30,0	112,8	830,9	0,32	18,83	480,00	8,56	1,50	0,28	113,82	101,05	335,79	8,36	357,05	0,01	1,60	0,03		
Полдник																					
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
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	224,00	22,40	144,00	0,16	2,92	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:	330	8,0	6,9	47,2	286,6	0,13	7,04	40,00	0,00	0,00	0,24	257,30	42,10	181,00	1,40	24,72	0,01	0,10	0,00		
Всего за день:		55,6	70,3	237,8	1 813,5	0,60	31,75	670,00	12,66	3,80	0,69	448,79	194,22	725,42	19,07	708,33	0,04	2,10	0,04		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,60	0,05	107,65	10,91	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5,6	10,4	40,3	277,7	0,05	0,50	60,00	0,40	1,50	0,12	123,62	36,13	126,78	0,47	162,94	0,01	0,20	0,01	174	2011
ПРЯНИКИ***	30	1,8	1,4	22,5	169,8	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	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,06	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,10	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	500	14,2	18,1	101,0	625,4	0,17	0,61	120,00	1,61	2,10	0,20	255,28	60,39	248,66	2,61	309,48	0,01	0,40	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	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	69,96	1,01	47,60	0,00	0,30	0,00	4	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,0	17,9	25,0	309,1	0,16	11,57	20,00	3,54	0,50	0,14	21,14	41,93	162,67	2,65	97,00	0,10	0,70	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	9,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	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	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,90	9,50	43,50	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	750	21,6	21,5	101,3	685,8	0,41	24,31	240,00	6,78	0,50	0,28	85,48	103,94	333,95	7,06	349,70	0,10	1,20	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,5	10,0	18,9	203,7	0,04	0,01	30,00	1,98	2,20	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,06	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)****	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	246,00	25,20	171,00	0,00	2,62	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:	350	9,5	14,7	35,2	348,4	0,14	61,27	90,00	2,20	2,20	0,72	293,30	44,79	237,78	0,89	76,58	0,00	0,70	0,01		
Всего за день:		45,3	54,3	237,5	1 659,6	0,72	86,18	450,00	10,56	4,80	1,21	634,06	209,12	820,38	10,56	736,76	0,11	2,30	0,02		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	15,9	15,1	9,2	236,7	0,11	2,58	60,00	4,69	1,70	0,13	56,23	58,71	248,82	1,79	46,60	0,10	5,60	0,01	235	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	30,00	0,24	1,00	0,10	41,27	30,12	85,13	1,19	764,98	0,01	0,30	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	12,00	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,9	0,06	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:	535	22,8	20,7	66,8	544,9	0,31	20,58	100,00	5,57	2,70	0,29	130,75	114,33	396,95	6,70	958,88	0,11	6,00	0,02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,8	4,6	71,4	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,1	0,02	0,40	20,00	2,23	1,20	0,03	23,72	7,21	39,97	0,44	50,06	0,00	0,00	0,01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (60/5)	95	23,2	27,4	0,6	340,8	0,07	2,17	130,00	0,41	1,00	0,17	24,36	23,05	198,62	1,98	27,50	0,01	1,60	0,03	288	2011
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,4	4,3	31,6	179,0	0,04	1,90	350,00	0,47	1,00	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	14,60	0,00	0,30	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,48	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	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	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	36,2	43,1	89,6	687,7	0,25	8,71	610,00	4,33	3,20	0,32	113,04	89,10	381,62	5,83	563,19	0,01	2,00	0,04		
Полдник																					
РЕЧЕНЬЕ***	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,90	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
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	224,00	22,40	144,00	0,16	2,92	0,00	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)*	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,90	0,00	0,38	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	9,50	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	8,3	8,1	41,9	276,9	0,10	6,04	30,00	0,38	0,00	0,26	251,70	40,40	187,00	2,79	36,42	0,00	0,10	0,00		
Всего за день:		66,2	71,9	198,3	1 709,4	0,65	35,32	740,00	10,27	5,90	0,86	495,49	243,83	965,57	15,32	1 378,49	0,12	8,10	0,06		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	Г, мг			Se, мг
Завтрак																					
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	20,0	27,1	350,8	0,07	1,86	220,00	3,36	0,00	0,12	19,41	33,28	164,97	1,59	24,60	0,00	1,10	0,02	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	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:	500	20,9	25,4	70,1	595,5	0,17	27,16	220,00	6,46	0,00	0,16	81,27	65,94	237,98	3,18	350,65	0,00	1,30	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,50	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	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	0,01	0,20	0,00	102	2011
БИТЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	14,3	22,6	11,4	305,9	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	27,80	0,01	0,40	0,00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	30,00	1,23	1,20	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,00	0,10	0,01	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	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,85	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:	825	32,1	35,1	119,2	922,5	0,55	21,25	400,00	9,23	2,20	0,28	113,77	104,68	355,66	10,81	431,06	0,01	0,70	0,01		
Полдник																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150	7,6	10,2	9,2	170,6	0,03	0,15	50,00	1,56	1,00	0,11	172,73	10,06	86,12	0,34	93,35	0,01	0,10	0,01	59	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	132,08	20,38	91,06	0,46	173,84	0,90	0,00	0,00	11	2021
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:	450	11,9	12,8	34,8	319,6	0,11	60,07	60,00	1,78	1,00	0,25	338,79	43,44	200,18	1,09	268,09	0,01	0,30	0,01		
Всего за день:		64,9	73,3	224,1	1 837,6	0,83	109,07	700,00	17,47	3,20	0,68	533,83	214,06	793,82	16,38	1 049,80	0,02	2,30	0,05		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	Г, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,7	18,5	15,5	342,8	0,08	0,28	110,00	0,48	2,30	0,30	264,56	33,39	283,10	1,11	20,20	0,00	0,40	0,03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,6	16,2	95,4	0,01	0,12	10,00	0,07	0,25	0,10	92,89	9,16	59,13	0,05	10,90	0,00	0,19	0,00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	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	0,19	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:	510	31,6	21,5	66,6	597,2	0,15	10,44	130,00	1,77	2,55	0,44	392,83	65,87	385,11	4,63	93,93	0,00	0,60	0,04		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	90	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	23,59	23,26	57,33	1,04	47,60	0,01	0,39	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14,3	15,9	15,2	261,4	0,11	8,14	20,00	2,73	0,00	0,13	17,24	33,18	154,73	2,43	76,80	0,00	0,60	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	10	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
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:	740	24,0	24,7	87,5	669,0	0,35	18,94	330,00	5,78	0,00	0,27	90,61	89,44	302,36	6,09	419,60	0,01	1,00	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	160	16,8	12,5	26,0	286,2	0,09	0,31	120,00	0,63	5,30	0,29	160,27	22,91	202,77	1,15	179,38	0,00	0,30	0,03	55	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)****	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,05	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	246,00	28,00	190,00	0,00	2,62	0,00	0,40	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	360	22,4	17,5	35,0	399,2	0,15	1,71	170,00	0,63	5,30	0,63	406,27	50,91	392,77	1,15	182,00	0,00	0,70	0,03		
Всего за день:		78,0	63,8	189,1	1 665,4	0,65	31,10	630,00	8,18	7,85	1,34	995,71	206,22	1 060,23	11,88	695,53	0,01	2,30	0,07		

4

6
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)**	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,60	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	13,4	16,6	6,9	230,6	0,06	0,59	70,00	0,56	0,80	0,12	32,94	15,61	120,31	1,51	18,00	0,01	0,80	0,01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	30,00	0,24	1,10	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	76,40	0,01	0,30	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,60	0,00	0,59	0,00	0,02	5,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6	0,04	0,60	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:	555	21,6	22,4	73,0	579,6	0,30	18,58	110,00	1,89	1,90	0,30	111,06	75,03	291,84	7,23	268,90	0,01	1,20	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,90	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ 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	1,91	47,60	0,01	0,30	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,94	20,00	2,56	0,90	0,08	14,50	16,71	109,67	2,06	21,40	0,01	0,30	0,00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	25,40	0,00	0,10	0,00	1711	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	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:	805	26,7	29,8	104,9	796,4	0,47	21,82	370,00	9,79	2,30	0,32	87,08	196,34	424,03	10,18	358,23	0,01	0,70	0,01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	107,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,6	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	224,00	22,40	144,00	0,16	2,92	0,10	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:	315	10,3	11,6	35,3	290,9	0,14	7,11	100,00	0,52	0,50	0,28	361,65	50,01	236,81	1,69	40,28	0,00	0,20	0,00		
Всего за день:		58,6	63,8	213,2	1 666,8	0,91	47,52	580,00	12,20	4,70	0,90	559,79	321,37	952,68	19,10	667,41	0,03	2,10	0,03		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	107,65	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	9,00	0,15	49,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,6	32,0	246,8	0,09	0,50	60,00	9,74	1,40	0,12	136,14	30,71	125,91	0,70	192,32	0,01	0,10	0,00	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	17,5	106,0	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	132,06	20,38	91,06	0,46	173,64	0,00	0,00	0,00	11	2021
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:	500	20,0	23,8	72,9	587,4	0,23	1,09	240,00	2,55	10,90	0,44	431,52	74,29	378,33	3,09	491,62	0,02	0,40	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,0	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	18,61	0,35	156,39	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 (90/5)	95	12,8	5,9	8,7	139,6	0,08	1,11	50,00	0,74	2,50	0,12	49,31	41,02	185,12	1,05	35,20	0,10	4,30	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	73,60	0,10	0,40	0,00	145	2011
РИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,90	9,00	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00	411	2008
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	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	1,50	54,40	0,00	0,60	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	845	29,3	25,7	125,4	857,6	0,56	33,71	320,00	12,04	2,50	0,34	169,52	138,22	451,19	7,78	430,79	0,20	5,20	0,02		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,5	16,0	18,9	203,7	0,04	30,00	1,98	2,10	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,06	0,00	0,10	0,01	63	2023	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)****	180	5,0	4,5	6,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,60	0,31	246,00	25,20	171,00	0,00	2,62	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

5

Итого за прием пищи:	350	9,0	14,8	37,4	352,4	0,12	6,27	80,00	2,34	2,10	0,72	278,90	43,79	230,78	2,98	76,18	0,00	0,60	0,01
Всего за день:		58,3	64,3	235,6	1 797,4	0,90	41,06	640,00	16,93	15,80	1,50	879,34	257,31	1 080,30	13,48	898,59	0,22	6,20	0,04

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. 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	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	110,00	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
Котлеты московские с маслом сливочным (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	0,80	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	21,40	0,00	0,30	0,00	270	2011
Каша вязкая пшеничная	150	6,3	4,7	37,1	215,8	0,13	0,00	20,00	0,11	0,80	0,05	26,19	31,37	133,16	2,25	130,46	0,00	0,00	0,04	51	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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	525	21,3	27,1	80,3	649,7	0,24	5,84	150,00	3,07	1,60	0,18	82,49	70,88	294,44	7,67	390,66	0,00	0,30	0,04		
Обед																					
Овощи натуральные по сезону (огурцы свежие)**	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
Суп картофельный с клецками	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	230,00	1,34	1,50	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	35,40	0,00	0,20	0,01	106	2011
Рагу из птицы	150	12,9	16,4	14,0	255,2	0,11	7,47	350,00	2,54	0,00	0,14	25,14	32,63	142,91	1,83	59,80	0,01	0,10	0,01	289	2011
Кисломолочный продукт (йогурт)****	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	248,00	25,20	171,00	0,00	26,60	0,00	0,40	0,00	386	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	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,80	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	730	28,9	26,9	88,7	721,9	0,41	19,33	640,00	5,80	1,50	0,59	333,31	110,98	478,35	5,99	324,70	0,01	0,50	0,03		
Полдник																					
Бутерброд с сыром	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	107,65	10,61	70,81	0,53	36,86	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	224,00	22,40	144,00	0,15	2,92	0,00	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	0,90	0,00	0,20	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	335	10,6	11,2	28,0	261,9	0,13	61,11	100,00	0,74	0,50	0,29	365,65	46,01	237,81	0,99	40,68	0,00	0,30	0,00		
Всего за день:		60,8	65,2	197,0	1.633,5	0,78	86,29	890,00	9,60	3,60	1,06	781,45	227,86	1.010,59	14,65	756,04	0,01	1,50	0,07		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. 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	2,66	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	150	15,5	20,0	27,1	350,8	0,07	1,86	220,00	3,36	0,00	0,12	19,41	33,28	164,97	1,59	24,60	0,01	1,10	0,02	291	2011
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	5,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	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:	500	20,6	26,5	68,2	593,6	0,17	5,76	220,00	7,06	0,00	0,19	74,17	70,19	252,21	5,08	393,79	0,01	1,30	0,02		
Обед																					
Овощи натуральные по сезону (помидоры свежие)**	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	9,40	12,00	15,60	0,60	174,00	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	0,10	0,00	82	2011
Котлеты домашние с маслом сливочным (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	274,9	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,58	18,13	116,80	2,03	22,90	0,01	0,30	0,00	271	2011
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	30,00	1,23	1,10	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,00	0,10	0,01	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	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
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:	805	24,6	34,3	102,1	819,5	0,37	26,94	410,00	7,36	2,10	0,24	118,50	88,27	279,99	8,75	391,16	0,01	0,50	0,01		
Полдник																					
Оладьи из творога со сметаной	150	7,6	10,2	9,2	170,6	0,03	0,15	50,00	1,56	1,00	0,11	172,73	16,06	86,12	0,34	93,35	0,00	0,10	0,01	59	2023
Кисломолочный продукт (йогурт)****	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	248,00	25,20	171,00	0,00	2,62	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:	430	13,0	15,0	27,7	319,3	0,10	6,41	100,00	1,92	1,00	0,44	437,73	47,26	273,12	2,34	96,47	0,00	0,60	0,01		
Всего за день:		58,3	75,7	198,0	1.732,5	0,65	39,13	730,00	16,34	2,10	0,67	561,63	265,72	805,32	16,17	881,42	0,03	2,40	0,04		

10

4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	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	
Итого за весь период	623,7	667,3	2 124,8	17 203,8	7,46	556,01	6 700,00	123,54	60,27	10,28	6 818,03	2 312,74	9 248,62	148,50	8 596,68	0,61	31,30	0,49	
Среднее значение за период	62,4	66,7	212,5	1 720,4	0,74	55,60	670,00	12,35	6,02	1,03	681,80	231,27	924,86	14,85	859,67	0,06	3,13	0,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	34,0	50,6																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	515	800	351

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)

Пронумеровано и пронумеровано

Л. (Восемь)

лист *26*

Директор МБОУ ООШ № 37

В.В. Назаренко

С.М. Сидоров

