

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 125566B7-FA01-C0C0-7C94-6C35B5343A97

Владелец: Мазько Любовь Владимировна

12.08.2025 15:25 (МСК)

образования Северский муниципальный район Краснодарского края

Л.В. Мазько

« 4 » августа 2025 г.

**Управление образование администрации муниципального образования
Северский муниципальный район Краснодарского края**

**Основное организованное меню приготовления блюд
для возрастной категории детей с 12-18 лет**

ст. Северской

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ПЕРИОД ОСЕННЕ(ВЕСЕННИЙ) ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ

I день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Ссылка к рецепту		
		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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,76	5,25	22,28	145,13	0,08	0,86	0,05	0,89	0,08	0,19	179,49	24,04	144,31	0,44	283,31	14,94	0,01	0,00	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,07	4,62	15,09	119,68	0,05	0,87	0,03	0,00	0,00	0,18	177,05	34,47	143,60	0,93	304,18	15,00	0,00	0,00	382	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	590	19,57	20,52	85,06	620,81	0,30	11,87	0,22	3,44	0,23	0,51	566,64	95,71	468,91	5,99	989,89	33,62	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	0,05	16,70	0,08	2,77	0,00	0,04	18,49	16,18	34,26	0,95	209,55	2,37	0,01	0,00	24	2011
СОС СЫРНЫЙ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	255	1,96	5,32	12,53	108,82	0,04	8,34	0,23	1,33	0,04	0,05	50,91	24,49	49,10	1,22	355,35	6,13	0,02	0,00	82	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,51	20,88	53,71	493,69	0,10	2,04	0,43	3,11	0,00	0,17	30,46	47,09	239,48	2,29	333,77	8,58	0,16	0,03	311	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2008
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	3,10	2,50	4,70	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1035	32,33	35,61	132,02	994,81	0,34	28,68	0,74	8,85	0,04	0,33	129,36	117,16	403,54	9,18	1 243,97	20,76	0,20	0,03		
Полдник																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,92	5,37	15,10	116,68	0,09	8,64	0,00	2,22	0,00	0,05	13,07	20,33	55,22	0,95	522,21	4,85	0,03	0,00	35	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	14,92	9,02	23,28	213,52	0,09	0,64	0,10	0,89	0,72	0,20	63,90	45,62	239,71	1,38	403,08	128,76	0,53	0,02	249	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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	ПП	2020
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,18	0,07	19,04	78,72	0,00	14,40	0,00	0,13	0,00	0,01	15,74	6,60	10,96	0,21	65,08	0,18	0,00	0,00	350	2011
Итого за прием пищи:	380	17,02	14,46	57,42	408,92	0,18	23,68	0,10	3,24	0,72	0,26	92,71	72,55	305,89	2,54	990,37	133,79	0,56	0,02		
Всего за день:		68,91	70,59	274,50	2 024,55	0,82	64,23	1,06	15,53	0,99	1,10	788,71	285,42	1 178,34	17,71	3 224,23	188,17	0,80	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 ЗДОРОВЬЕ	100	0,80	0,17	13,62	60,19	0,04	7,50	0,84	0,40	0,00	0,04	29,47	19,47	35,05	1,22	183,35	3,16	0,03	0,00	48	2025
	180	4,20	6,40	18,77	177,85	0,08	10,50	0,96	0,84	0,13	0,08	56,55	39,55	84,67	1,36	263,09	4,46	0,03	0,00	171,2	2011
ПШЕНИЦЕЛЬ ЗАГОРСКИЙ	100	8,21	9,52	7,04	128,76	0,33	2,40	0,02	2,28	0,18	0,13	24,36	29,95	169,96	2,30	330,82	8,03	0,06	0,00	38	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,46	1,02	2,67	23,13	0,01	0,78	0,05	0,05	0,02	0,00	5,51	3,57	6,81	0,14	41,79	0,15	0,00	0,00	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,52	0,35	28,46	122,22	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	630	17,04	17,76	89,08	600,30	0,56	22,78	1,87	4,40	0,33	0,30	160,09	119,14	352,29	6,94	1 172,05	28,92	0,12	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,60	6,11	10,06	102,14	0,06	45,00	0,42	2,99	0,00	0,05	28,28	16,40	36,72	0,72	138,17	1,80	0,02	0,00	49	2011
УХА РОСТОВСКАЯ	250	8,45	5,12	12,95	114,84	0,14	8,17	0,26	1,54	0,04	0,13	54,49	61,08	211,98	1,48	788,99	117,08	0,50	0,01	106	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	7,13	7,58	35,48	287,35	0,08	0,00	0,04	1,60	0,14	0,04	39,13	13,79	55,61	1,30	84,60	1,00	0,02	0,02	203	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	8,72	6,93	6,22	142,30	0,05	1,62	0,26	1,84	0,03	0,10	28,29	23,76	143,52	2,20	359,85	7,32	0,05	0,00	246	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,19	13,28	84,14	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	112,88	16,55	79,42	0,82	171,56	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	890	31,50	28,50	115,80	910,37	0,49	55,35	1,00	9,61	0,21	0,49	279,97	153,78	595,35	8,72	1 648,47	137,88	0,60	0,03		
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	10,45	13,13	32,90	274,64	0,16	0,69	0,06	2,74	0,14	0,21	145,05	83,77	199,60	2,52	341,08	13,25	0,01	0,00	183	2011
	180	0,14	0,14	13,88	58,21	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,65	3,99	3,56	0,71	100,87	0,72	0,00	0,00	342,1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	520	13,02	13,97	70,28	445,74	0,25	13,13	0,07	4,32	0,14	0,26	179,70	102,26	241,36	6,85	788,55	17,85	0,02	0,00		
Всего за день:		61,56	60,23	275,15	1 956,41	1,30	91,26	2,94	18,33	0,68	1,05	619,76	375,18	1 189,00	22,51	3 609,07	184,65	0,74	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/г	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																					
СЛОМАННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ С СЫРОМ И КУРИНЫМ МЯСЫМ	100	1,13	6,16	4,39	79,24	0,06	62,20	0,17	2,93	0,00	0,05	16,61	15,45	26,90	0,86	232,56	1,56	0,01	0,00	27	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,97	5,98	25,98	179,86	0,15	12,50	0,04	0,30	0,10	0,13	60,46	37,07	107,11	1,48	925,84	10,73	0,04	0,00	312	2017
КОТЛЕТЫ ПОЛЕЗНЫЕ/РЫБНЫЕ/	100	11,42	12,90	11,12	159,25	0,14	3,31	0,35	2,81	0,12	0,13	56,73	63,12	245,94	2,20	563,84	114,29	0,49	0,01	256	2025
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	650	21,56	25,55	83,96	612,97	0,46	78,01	0,56	7,48	0,22	0,35	156,68	136,34	439,65	6,54	1 815,54	128,26	0,55	0,01		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	250	7,25	9,81	13,31	185,62	0,06	4,84	0,34	1,78	0,00	0,04	23,44	19,41	41,06	0,71	340,25	3,72	0,03	0,00	23	2025
МАКОВАЯ НЕЖЕНКА С ПОВИДЛОМ 200/50	250	12,98	17,41	46,05	354,35	0,12	0,54	0,15	0,34	0,32	0,48	333,46	56,08	454,46	2,26	390,24	3,22	0,07	0,06	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,56	4,37	20,67	155,01	0,06	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	189,59	27,27	145,49	0,46	285,87	16,20	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	880	32,50	32,36	125,84	921,58	0,40	16,32	0,53	4,39	0,32	0,78	579,39	132,96	720,11	7,83	1 399,66	26,82	0,12	0,06		
Полдник																					
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	10,47	12,91	35,93	321,72	0,46	29,09	0,10	3,30	0,06	0,19	92,65	52,85	225,92	3,48	719,36	13,98	0,10	0,00	262	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,49	1,12	11,47	62,22	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	57,53	10,42	40,68	0,78	92,96	4,16	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	13,28	14,21	55,88	424,73	0,51	29,37	0,11	3,74	0,06	0,27	153,78	67,07	284,00	5,06	839,52	19,26	0,10	0,00		
Всего за день:		67,34	72,12	265,68	1 959,28	1,37	123,70	1,20	15,61	0,60	1,40	889,85	336,37	1 443,76	19,43	4 054,72	174,34	0,77	0,07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/г	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	Ca, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,83	6,18	5,93	90,41	0,08	3,76	0,00	3,65	0,00	0,04	16,92	17,77	52,57	0,59	93,06	0,00	0,00	0,00	12	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9,14	10,58	18,72	225,50	0,08	0,35	0,41	2,86	2,98	0,54	136,54	21,13	265,08	2,90	272,94	30,68	0,06	0,03	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,00	3,93	18,60	129,06	0,06	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	189,59	27,27	145,49	0,46	285,87	16,20	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,30	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	650	22,42	21,61	85,84	647,89	0,36	15,05	0,45	8,58	2,98	0,83	373,65	93,07	533,84	8,15	1 022,27	50,56	0,08	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	201
СУП-ЛАПША	250	2,43	4,61	14,82	112,81	0,03	0,55	0,16	1,17	0,04	0,02	30,29	9,42	29,79	0,57	60,17	1,54	0,01	0,00	113	2011
БИГОС С МЯСОМ	200	20,86	20,85	48,62	451,02	0,08	28,61	0,19	2,11	0,03	0,17	86,34	45,76	202,29	3,74	678,10	12,38	0,07	0,00	139	2025
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,30	77,40	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	840	32,24	32,37	134,14	943,99	0,29	34,64	0,35	7,78	0,07	0,29	180,73	107,09	358,84	10,45	1 375,83	24,39	0,11	0,00		
Полдник																					
СЫРНИКИ С МОРКОВОЙ И СМЕТАНОЙ 150/30	180	11,38	13,22	32,85	242,89	0,08	0,85	0,69	3,46	0,13	0,27	188,71	35,17	240,81	0,98	244,77	5,72	0,05	0,03	221	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,06	4,16	15,18	120,01	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	159,32	31,02	129,22	0,83	273,72	13,50	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	380	17,76	17,56	56,51	403,69	0,16	1,63	0,71	3,90	0,13	0,45	351,63	69,99	387,43	2,61	545,69	20,34	0,05	0,03		
Всего за день:		72,42	71,54	276,49	1 995,57	0,81	51,32	1,51	20,26	3,18	1,57	906,01	270,15	1 280,11	21,21	2 943,79	95,29	0,24	0,06		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г	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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,41	5,19	28,92	221,17	0,08	0,00	0,03	1,40	0,09	0,02	35,71	12,46	49,89	1,17	75,86	0,90	0,01	0,02	309	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА	100	8,84	12,65	7,22	159,12	0,29	2,56	0,04	3,31	0,00	0,65	36,58	26,22	215,45	4,84	326,96	9,60	0,06	0,02	250	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,86	0,35	21,86	110,33	0,01	114,40	0,21	0,00	0,00	0,07	22,32	5,78	3,98	0,70	13,90	0,00	0,00	0,00	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	650	22,35	18,88	95,37	673,82	0,56	141,96	0,45	6,52	0,09	0,83	123,71	84,76	354,72	9,51	798,42	13,62	0,08	0,04		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,00	70,50	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2,41	4,60	20,52	135,63	0,08	6,60	0,21	1,31	0,04	0,06	28,82	26,68	64,60	1,00	474,58	4,69	0,03	0,00	101	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	6,43	25,82	183,65	0,15	12,45	0,04	0,31	0,11	0,13	51,83	35,64	105,21	1,46	919,81	10,56	0,04	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 100/5	105	18,87	20,06	20,42	312,56	0,23	1,37	0,40	1,62	0,32	0,16	51,01	57,25	257,06	2,06	499,68	109,06	0,48	0,01	234	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	1,80	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	975	33,11	32,02	133,21	952,06	0,64	30,42	0,66	5,71	0,47	0,42	175,18	154,87	514,37	9,12	2 291,23	127,99	0,57	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,23	13,24	34,42	271,19	0,17	16,07	0,64	3,17	0,10	0,19	63,51	55,56	212,57	3,15	914,18	12,60	0,13	0,01	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,19	13,28	84,14	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	112,88	16,55	79,42	0,82	171,56	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	410	14,22	15,62	62,75	426,38	0,25	16,63	0,66	3,76	0,10	0,33	183,29	82,01	317,19	4,57	1 124,44	21,60	0,13	0,01		
Всего за день:		86,73	83,63	281,78	2 288,50	1,52	194,85	1,80	16,45	0,66	1,81	617,30	337,09	1 302,36	23,68	4 473,53	173,21	0,83	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Спортивный рецепт		
		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	Ca, мг			Na, мг	Se, мг
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,78	6,81	19,85	145,66	0,15	0,86	0,06	2,36	0,10	0,24	184,46	79,29	211,42	2,29	370,71	16,07	0,01	0,00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,67	3,64	17,08	120,76	0,06	0,87	0,03	0,00	0,00	0,18	177,08	26,02	135,91	0,45	266,50	15,00	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	580	19,23	22,45	72,30	582,26	0,34	12,87	0,23	4,36	0,25	0,55	566,84	134,81	503,93	6,78	1 028,01	34,39	0,03	0,00		
Обед																					
СТЕВУС ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	1,35	5,10	9,07	88,23	0,02	12,49	0,00	2,18	0,00	0,03	33,95	13,03	31,62	0,85	160,78	2,80	0,01	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,97	5,18	19,70	113,77	0,07	5,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87	0,03	0,00	96	2017
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,16	27,76	20,80	350,56	0,08	0,35	0,41	2,86	2,98	0,54	136,54	21,13	265,08	2,90	272,94	30,68	0,06	0,03	210	2011
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,63	0,26	31,78	153,00	0,01	83,60	0,16	0,00	0,00	0,05	18,60	4,71	2,91	0,51	10,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	3,10	2,50	4,70	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	1050	35,44	41,52	133,12	983,23	0,35	102,21	0,76	9,52	2,98	0,73	239,15	88,59	443,90	7,96	995,08	39,59	0,11	0,03		
Полдник																					
ЯБЛОКО	200	11,86	13,77	35,51	311,00	0,20	3,42	0,17	2,22	0,34	0,44	32,04	38,15	208,48	3,78	321,82	9,09	0,06	0,02	ТТК	2023
КОПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	12,13	51,25	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,62	3,99	3,56	0,71	100,81	0,72	0,00	0,00	3421	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2020
Итого за прием пищи:	400	13,32	14,09	56,12	403,04	0,25	4,86	0,17	2,89	0,34	0,47	47,26	45,94	229,44	5,29	449,83	10,93	0,06	0,02		
Всего за день:		67,99	78,06	261,54	1 968,53	0,94	119,94	1,16	16,77	3,57	1,75	853,25	269,34	1 177,27	20,03	2 472,92	84,91	0,20	0,05		

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	5,15	3,68	66,29	0,05	16,70	0,08	2,35	0,00	0,04	18,49	16,18	34,24	0,95	209,55	2,37	0,01	0,00	24	2011
АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200	7,95	8,59	17,27	145,79	0,14	8,90	0,01	4,07	0,00	0,17	28,81	43,03	216,93	3,34	940,34	12,66	0,08	0,00	260	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	30	1,50	2,94	18,57	122,10	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	5,82	29,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,85	5,80	7,42	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	590	16,41	17,25	83,15	543,28	0,35	25,64	0,10	8,06	0,00	0,29	88,65	95,21	362,69	8,07	1 324,81	16,71	0,10	0,00		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	4,25	4,99	24,69	162,73	0,08	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	36,44	21,52	64,91	1,02	357,65	4,70	0,02	0,01	118,2	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	3,72	8,47	38,85	256,41	0,03	0,00	0,05	0,49	0,17	0,03	15,84	25,79	75,77	0,55	56,23	0,76	0,02	0,01	171,2	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ЛАКОМКА /ГОРБУША/	120	11,49	12,05	2,43	149,05	0,22	13,08	0,13	1,85	0,00	0,24	149,64	44,20	314,52	1,10	530,31	69,20	0,53	0,06	232	2025
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,58	0,39	31,62	135,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,32	0,43	21,20	101,98	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	950	27,58	27,04	153,68	971,38	0,58	29,28	0,42	6,61	0,32	0,46	276,22	143,61	582,00	8,99	1 668,29	92,02	0,59	0,08		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	12,95	5,54	27,52	152,45	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	422	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,10	10,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,15	0,44	0,30	0,02	2,40	0,00	3,80	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ПП	30	0,17	0,03	21,21	82,64	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	3,78	4,32	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00	336	2025
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	8,36	35,68	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,39	6,56	8,81	0,80	37,06	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	13,47	16,08	57,25	420,37	0,00	5,96	0,15	0,48	0,30	0,03	23,92	10,63	17,70	1,00	83,38	0,03	0,00	0,00		
Всего за день:		57,46	60,37	294,08	1 935,03	0,93	60,88	0,67	15,15	0,62	0,78	388,79	249,45	962,39	18,06	3 076,48	108,76	0,69	0,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сроки рецепту		
		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/	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,08	28,58	44,20	442,60	0,12	3,13	0,36	2,96	0,00	0,20	43,13	56,40	285,70	2,82	422,90	10,17	0,18	0,03	291	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,52	0,35	28,46	122,22	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	580	22,01	29,40	98,69	690,66	0,27	14,73	0,37	4,09	0,00	0,30	112,63	100,30	391,90	5,94	929,80	26,29	0,20	0,03		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	5,82	4,72	18,57	142,53	0,17	6,50	0,24	3,14	0,04	0,06	49,70	35,08	80,54	1,99	480,47	4,17	0,03	0,00	102	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	6,43	25,82	183,65	0,15	12,45	0,04	0,31	0,11	0,13	51,83	35,64	105,21	1,46	919,81	10,56	0,04	0,00	335	2008
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ С МАСЛОМ 100/5	105	12,76	22,47	7,99	272,52	0,08	1,16	0,34	4,73	0,25	0,18	45,71	30,29	191,45	2,32	263,08	8,70	0,11	0,02	38	2025
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,55	1,21	12,29	66,58	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,06	60,98	9,86	41,19	0,55	91,15	4,50	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	945	31,41	35,69	114,72	912,27	0,59	30,40	0,64	10,67	0,40	0,51	242,92	142,97	506,19	11,12	2 151,41	32,17	0,20	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	11,73	13,23	34,26	289,94	0,22	15,88	0,08	3,18	0,10	0,21	32,72	55,01	215,94	3,08	1 220,44	13,55	0,13	0,01	299	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	420	14,02	13,60	62,33	414,15	0,28	17,48	0,08	3,62	0,10	0,25	48,92	66,01	245,94	6,40	1 487,64	16,67	0,13	0,01		
Всего за день:		67,44	78,69	275,74	2 017,08	1,14	62,61	1,09	18,38	0,50	1,06	404,47	309,28	1 144,03	23,46	4 568,85	75,13	0,53	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сориентированность		
		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	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	180	3,62	6,69	28,90	198,13	0,16	15,58	0,06	0,37	0,13	0,12	31,44	40,55	99,00	1,73	1 040,57	9,07	0,05	0,00	125	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	10,23	3,51	0,59	106,47	0,09	0,51	0,03	0,38	0,05	0,11	50,26	56,31	245,63	0,93	479,38	166,71	0,70	0,02	227	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	180	0,25	0,01	10,29	43,42	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	14,60	6,37	8,81	0,80	37,07	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	610	19,61	19,48	71,01	578,86	0,36	24,25	0,28	1,78	0,18	0,33	147,80	131,93	433,04	5,56	1 937,92	176,9	0,75	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2017
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	2,34	4,68	13,34	110,61	0,05	11,60	0,25	0,36	0,08	0,06	59,99	27,73	54,39	1,28	428,91	6,24	0,03	0,00	ТТК	2023
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,16	8,56	45,93	308,32	0,27	0,00	0,04	5,69	0,13	0,15	27,31	150,64	224,56	5,28	316,48	2,73	0,02	0,00	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	8,05	16,25	13,10	212,96	0,27	1,76	0,04	0,24	0,08	0,10	26,70	24,49	133,10	1,42	317,40	7,05	0,05	0,00	278	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	14,55	6,36	8,81	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	935	28,37	30,36	127,55	895,43	0,80	39,52	0,50	8,54	0,29	0,42	161,25	253,32	523,66	12,38	1 508,72	20,26	0,11	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	130	7,86	7,20	39,78	200,19	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,63	4,62	16,87	133,36	0,05	0,87	0,03	0,00	0,00	0,18	177,06	34,47	143,60	0,93	304,18	15,00	0,00	0,00	382	2017
Итого за прием пищи:	350	18,13	17,72	56,65	406,35	0,06	1,01	0,09	0,10	0,00	0,24	353,25	41,76	244,37	1,15	323,10	15,03	0,01	0,00		
Всего за день:		66,11	67,56	255,21	1 880,64	1,22	64,78	0,87	10,42	0,47	0,99	662,30	427,01	1 201,07	19,09	3 769,74	212,19	0,87	0,02		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,22	0,09	11,33	52,28	0,04	1,94	1,93	0,61	0,00	0,06	44,61	33,17	48,02	0,87	194,15	4,85	0,05	0,00	41	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЫРА	210	11,96	20,03	25,16	228,15	0,09	0,43	0,13	0,37	0,28	0,43	313,02	47,24	376,50	1,42	339,99	4,43	0,06	0,04	223	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	540	17,66	20,66	77,65	467,35	0,24	3,97	2,06	2,01	0,28	0,55	380,73	101,31	479,72	6,21	840,04	12,40	0,11	0,04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ОВОЩАМИ	100	1,12	6,15	3,79	76,72	0,06	64,60	0,22	3,03	0,00	0,06	24,89	15,93	23,06	0,86	242,64	1,20	0,01	0,00	27	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,29	3,96	21,99	141,55	0,07	4,12	0,23	0,66	0,08	0,04	31,60	19,41	50,81	1,01	312,35	3,20	0,02	0,00	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,77	14,85	18,14	239,13	0,13	8,46	0,03	2,22	0,05	0,16	32,05	41,00	207,49	3,25	902,39	11,93	0,07	0,00	259	2017
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,00	4,95	17,49	140,33	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,20	190,62	35,96	153,18	0,94	323,60	16,20	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	940	29,15	30,94	114,04	848,01	0,49	88,12	0,52	8,38	0,13	0,53	314,36	145,80	522,04	10,66	2 177,18	36,21	0,12	0,00		
Полдник																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	12,23	13,18	39,34	329,01	0,10	29,47	0,78	4,84	0,06	0,08	42,15	25,90	71,80	1,60	271,57	3,59	0,03	0,01	332	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	1,62	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	13,55	13,36	57,50	408,50	0,14	29,47	0,78	5,28	0,06	0,10	53,22	31,32	89,20	2,40	299,61	4,71	0,03	0,01		
Всего за день:		60,36	64,96	249,19	1 723,86	0,87	121,56	3,36	15,67	0,47	1,18	748,31	278,43	1 090,96	19,27	3 316,83	53,32	0,26	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		676,33	707,75	2 709,37	19 749,45
	Итого за весь период				
	Среднее значение за период	67,63	70,77	270,94	1 974,95
	Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период	1,00	1,00	4,00	
	СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)				
		завтрак	обед	полдник	
		6 070,00	9 440,00	4 010,00	
		607,00	944,00	401,00	