

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования
администрации МО Северский район
Л.В. Мазько
« »
2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 станицы Азовской МО
Северский район имени Павла Николаевича Лысенко
О.О. Ковтун
« »
2023г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 станицы Азовской
МО Северский район имени Павла Николаевича Лысенко

**Перспективное цикличное меню
для детей возрастной категории 7-11 лет
(осень-зима)**

1 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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,7	18,5	15,5	343,0	0,06	0,28	110,00	0,48	2,22	0,30	264,58	33,39	283,10	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	0,20	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	107,37	1,27	24,00	0,01	0,00	0,00	12	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	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:	500	34,9	24,8	66,4	640,7	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	0,80	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	0,04	1,86	20,00	2,39	0,00	0,08	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	137,3	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
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	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	81,8	712,4	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	16,8	12,5	26,0	311,8	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	TK	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	6,88	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
Итого за прием пищи:	300	16,9	12,5	36,1	352,7	0,09	0,35	120,00	0,63	5,30	0,30	172,73	28,31	209,45	1,82	202,51	0,00	0,30	0,03		
Всего за день:		77,8	64,4	194,3	1 705,8	0,66	48,58	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 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	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	TK	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	236,6	0,12	0,09	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	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	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	525	20,9	33,5	77,8	657,9	0,25	5,89	170,00	4,10	2,30	0,17	77,67	51,07	209,63	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	22,80	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	20,65	62,44	0,97	35,40	0,00	0,20	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	246,9	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	6,88	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	0,10	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	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:	860	25,6	19,0	116,1	727,1	0,32	18,83	460,00	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	79,6	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
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	173,84	0,90	0,00	0,00	11	2021
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	5,8	4,4	55,4	257,6	0,11	6,52	30,00	0,00	0,00	0,14	165,36	40,08	128,06	1,70	195,64	0,90	0,10	0,00		
Всего за день:		62,3	66,9	249,3	1 642,6	0,88	31,24	660,00	12,66	3,80	0,59	356,85	192,20	673,48	16,37	879,25	0,92	2,10	0,04		

2

3 день

Принем 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	0,60	0,05	107,85	10,61	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	257,2	0,05	0,50	60,00	0,40	1,50	0,12	123,82	30,13	126,78	0,47	182,94	0,01	0,20	0,01	174	2011
ПРЮНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	79,6	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	0,69	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	574,7	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 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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (РУЛЕТ) С ГОВЯДИНОЙ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	19,5	24,5	23,2	399,2	0,30	5,60	23,43	4,24	0,06	0,30	0,35	124,45	332,00	4,50	163,24	0,01	0,74	0,00	284	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	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	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	770	29,2	28,1	99,6	775,9	0,55	18,34	243,43	7,48	0,06	0,44	64,69	186,46	503,28	8,91	415,94	0,01	1,24	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С ВИШНЕЙ	70	3,5	10,0	18,9	230,4	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	TK	2023
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,10	0,00	0,00	385	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:	370	10,2	15,2	36,6	380,4	0,16	62,61	80,00	2,20	2,20	0,72	287,30	47,69	246,78	1,09	365,96	0,10	0,30	0,01		
Всего за день:		63,6	61,4	237,2	1 731,0	0,88	81,56	443,43	11,29	4,36	1,36	607,27	294,44	998,72	12,61	1 091,38	0,12	1,94	0,02		

3

4 день

Принем 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)**	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
ШИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	15,9	15,1	9,2	212,7	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	2005
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	137,3	0,12	10,40	30,00	0,24	1,00	0,10	41,22	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	12,60	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:	535	22,8	20,7	66,8	512,8	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																					
БИРА 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
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	150,7	0,02	0,40	20,00	2,23	1,20	0,03	23,72	7,21	30,97	0,44	50,06	0,00	0,00	0,01	113	2011
КУРИЦА ОТВАЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	23,2	27,4	0,5	340,8	0,07	2,17	130,00	0,41	1,00	0,17	24,36	23,05	198,62	1,96	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	12,46	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	35,2	43,1	89,6	918,3	0,25	8,71	610,00	4,33	3,20	0,32	113,04	89,10	381,62	5,83	383,19	0,01	2,00	0,04		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	202,1	0,02	0,00	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
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	107,37	1,27	24,00	0,01	0,00	0,00	12	2021
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:	330	6,9	6,5	47,5	357,0	0,07	5,52	20,00	0,36	0,00	0,17	171,25	53,14	150,37	3,90	57,50	0,01	0,10	0,00		
Всего за день:		64,9	70,3	203,9	1 788,1	0,63	34,81	730,00	10,26	5,90	0,78	415,04	256,57	928,94	16,43	1 399,57	0,13	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	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	1,8	5,1	8,2	88,3	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
ПИЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	246,9	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	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:	520	20,9	25,4	70,1	492,3	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	15,60	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
ВИТОНЧИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	14,3	22,6	11,4	295,3	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
ГОРЬХИ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	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:	825	32,1	35,1	119,2	912,0	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																					
ОБЛАДЫН ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	7,6	10,2	9,2	127,9	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
КОФЕИНАЯ 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	173,84	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	276,9	0,11	60,67	80,00	1,78	1,00	0,25	338,79	43,44	200,18	1,09	268,09	0,01	0,30	0,01		
Итого за день:		64,9	73,3	224,1	1 681,2	0,83	109,07	700,00	17,47	3,20	0,68	533,83	214,06	793,82	15,08	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	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	150	26,7	18,5	15,5	204,1	0,06	0,28	110,00	0,48	2,30	0,30	264,58	33,39	283,10	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	0,25	0,10	92,89	9,18	59,13	0,05	10,90	0,00	0,10	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,83	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:	510	31,6	21,5	66,6	458,4	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																					
ОЦУКА 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	TK	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,80	200,00	1,42	0,00	0,06	23,59	23,25	57,33	1,04	47,60	0,01	0,30	0,00	103	2011
НАРКОК ПО ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	170	15,7	17,6	16,1	252,1	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	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:	760	25,4	26,4	88,4	659,8	0,35	18,94	330,00	5,78	0,00	0,27	96,61	89,44	302,36	6,09	419,60	0,01	1,00	0,01		
Полдник																					
НАТРИЩА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	16,8	12,5	26,0	316,8	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	TK	2023
САДАТ 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	107,37	1,27	24,00	0,01	0,00	0,00	12	2021
Итого за прием пищи:	300	21,0	15,8	40,9	424,7	0,12	0,83	140,00	0,63	5,30	0,41	303,82	58,05	310,14	2,42	203,38	0,01	0,30	0,03		
Итого за день:		78,0	63,7	195,9	1 542,9	0,62	30,21	600,00	8,18	7,85	1,12	787,26	213,36	997,61	13,14	716,91	0,02	1,90	0,08		

6

7 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	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
ВЫПАДЕЛЬНИК ИЗ КУРИЦЫ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	13,4	16,6	6,9	192,4	0,06	0,59	70,00	0,56	0,80	0,12	32,94	15,61	126,31	1,51	18,00	0,01	0,80	0,01	297	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	3,2	5,2	21,4	137,3	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
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
КЛЕВ 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
КЛЕВ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	555	21,6	22,4	73,0	533,3	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	5,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 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	0,01	0,30	0,00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	236,6	0,05	0,04	20,00	2,56	0,80	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	21,40	0,01	0,30	0,00	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	208,9	0,21	0,00	40,00	4,64	1,40	0,12	17,66	120,82	4,22	25,40	0,00	0,10	0,00	171,1	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
КЛЕВ 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
КЛЕВ ПШЕНИЧНЫЙ	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	28,7	29,8	104,9	742,3	0,47	21,82	370,00	9,79	2,30	0,32	87,98	196,34	424,03	10,18	358,23	0,01	0,70	0,01		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	35	4,1	6,1	10,6	86,9	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	7	2011
МОЛОКО ЖИРНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,60	40,00	0,90	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,10	0,00	0,00	385	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:	335	10,5	11,7	35,6	265,9	0,17	8,67	110,00	0,52	0,50	0,37	377,65	55,61	272,81	1,73	329,36	0,19	0,20	0,00		
Итого за день:		58,8	63,9	213,5	1 541,5	0,94	49,07	590,00	12,20	4,70	0,99	575,79	326,98	988,68	19,14	956,49	0,12	2,10	0,03		

7

8 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	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	0,50	0,05	107,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
ЯЙЦА ОТВАРНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	81,3	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,6	32,0	246,8	0,09	0,50	60,00	0,74	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	173,84	0,00	0,00	0,00	11	2021
КЛЕВ 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	607,4	0,23	1,09	240,00	2,55	10,90	0,44	431,52	74,29	379,33	3,09	491,62	0,02	0,40	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	88,3	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	16,61	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
РИЗА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18,9	5,9	1,8	137,0	0,11	3,26	150,00	2,54	0,00	0,12	153,83	65,73	269,28	1,10	582,58	0,18	7,60	0,00	81	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	175,0	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	73,00	0,10	0,40	0,00	145	2011
БЫСЕТЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008	
КЛЕВ 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
КЛЕВ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	850	35,4	25,8	118,5	860,5	0,58	35,86	420,00	13,83	0,90	0,34	274,04	163,94	535,36	7,82	978,17	0,28	8,50	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С ВИШНЕЙ	70	3,5	10,0	18,9	230,4	0,04	0,01	30,00	1,98	2,10	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,06	0,00	0,10	0,01	TK	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	109,1	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:	370	4,1	10,3	39,3	380,4	0,06	5,05	30,00	2,34	2,10	0,43	44,76	23,99	66,46	3,26	96,79	0,00	0,20	0,01		
Итого за день:		59,5	59,9	230,7	1 848,3	0,87	42,00	690,00	18,72	13,00	1,21	750,32	262,22	980,15	14,17	1 566,58	0,30	9,10	0,03		

8

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ ВОЗДУШНО-ПАРОВАЯ	60	1,1	5,3	4,8	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		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	236,6	0,05	0,04	20,00	2,36	0,80	0,08	14,50	16,71	100,67	2,09	21,40	0,00	0,30	0,00	270	2008
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	6,3	4,7	37,1	194,2	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
СОС ЯБЛОЧНЫЙ	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	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	525	21,3	27,1	80,3	633,0	0,24	5,84	150,00	3,07	1,60	0,18	82,49	70,88	294,44	7,67	390,66	0,01	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	108	2011
ЧАЙ ИЗ КУРЧЕДЫ	170	12,2	11,4	14,8	245,7	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
НАСЛОМОЛОЧНЫЙ 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	26,00	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	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	750	28,1	22,1	89,5	712,4	0,41	19,33	640,00	5,80	1,50	0,59	333,31	110,98	478,35	5,99	324,70	0,01	0,90	0,03		
Полдник																					
СЛАДКИЙ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	7,8	10,2	9,2	127,9	0,03	0,15	50,00	1,56	1,00	0,11	172,73	10,06	86,12	0,34	93,35	0,00	0,10	0,01	59	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	109,1	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:	450	8,2	10,5	29,6	261,9	0,05	5,19	50,00	1,92	1,00	0,15	204,19	27,46	108,80	3,01	117,88	0,00	0,20	0,01		
Всего за день:		57,6	59,7	199,4	1 607,3	0,70	30,36	840,00	10,79	4,10	0,92	619,99	209,32	881,59	16,67	832,44	0,03	1,40	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, мг	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	150,8	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
ПЛОД ИЗ КУРЧЕДЫ	170	14,4	8,9	30,4	246,9	0,07	1,96	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	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:	520	19,5	15,4	71,5	547,2	0,17	5,78	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	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	228,8	0,05	10,28	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	36,50	0,01	0,10	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,7	21,5	8,6	236,6	0,12	0,09	30,00	2,48	1,00	0,09	12,68	18,13	116,80	2,03	22,90	0,01	0,30	0,00	271	2011
МАКАРОНЫ 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
СОС ЯБЛОЧНЫЙ	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	894,1	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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	50	5,8	8,7	15,1	211,0	0,06	0,08	85,70	0,74	0,71	0,07	107,85	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	7	2011
МОЛОКО КИРСКОЕ	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,10	0,00	0,00	385	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:	350	12,5	13,9	32,8	361,0	0,18	62,68	135,70	0,96	0,71	0,40	381,65	51,61	273,81	1,03	329,76	0,10	0,30	0,00		
Всего за день:		56,6	63,6	206,4	1 802,3	0,72	95,40	765,70	15,38	2,81	0,83	574,32	210,07	806,01	14,86	1 114,71	0,13	2,10	0,03		

10

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	624,0	637,1	2 154,7	16 881,2	7,53	552,29	6 689,10	126,26	58,54	9,65	6 054,60	2 412,30	9 082,52	152,78	10 332,44	1,83	33,04	0,49
Среднее значение за период	62,4	63,7	215,5	1 688,1	0,75	55,23	668,91	12,63	5,85	0,97	605,46	241,23	908,25	15,28	1 033,24	0,18	3,30	0,05

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	519	808	357

11

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