

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 12-18 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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	24,6	23,1	331,3	0,08	0,38	140,00	0,64	0,30	0,40	272,82	44,52	377,46	1,48	26,94	0,00	0,80	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	39,73	114,44	1,51	25,50	0,01	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	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	84,2	726,6	0,21	11,06	190,00	1,95	0,32	0,69	521,35	114,39	606,94	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	3,6	229,0	0,06	1,84	20,00	2,68	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	34,70	0,01	0,40	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,09	0,13	50,48	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	111,4	846,3	0,52	49,58	480,00	8,22	0,09	0,41	165,71	135,77	414,04	9,33	615,90	0,02	1,20	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	23,7	18,4	37,5	472,0	0,12	0,43	180,00	0,91	0,73	0,39	171,47	32,96	288,52	1,86	26,60	0,01	0,60	0,04	TK	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	18,00	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	20,4	62,9	598,9	0,14	0,51	180,00	0,91	0,73	0,42	194,63	46,72	321,35	3,56	99,11	0,01	0,60	0,04		
Всего за день:		101,8	82,6	268,5	2 171,8	0,87	61,15	850,00	11,08	1,14	1,52	881,69	296,88	1 342,33	18,75	821,65	0,04	2,60	0,09		

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МИКА 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)	105	12,9	23,3	9,5	303,9	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	265,1	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	1,60	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	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	40,2	90,8	630,6	0,29	8,70	260,00	4,69	0,23	0,20	108,90	62,95	249,45	7,13	473,51	0,02	0,60	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	0,03	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	156,8	0,07	4,60	230,00	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	35,40	0,01	0,20	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	292,7	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	897,8	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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	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
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 (ВИНОГРАД)	120	0,7	0,7	18,5	99,5	0,06	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	1,00	34,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	365	10,4	9,2	50,4	344,8	0,16	7,86	90,00	0,61	0,00	0,21	128,63	62,53	239,21	2,86	69,90	0,02	0,20	0,00		
Всего за день:		70,1	88,8	284,5	2 073,2	0,87	37,60	620,00	16,89	0,38	0,78	583,35	248,71	937,21	21,58	1 101,48	0,05	2,70	0,06		

2

3 день

Приним пища, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
БУТЕРБРАД С СЫРОМ	50	4,1	6,1	10,6	214,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,05	0,05	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
КАША ЯВЯЖА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,6	12,2	47,3	270,6	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	209,8	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,00	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:	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,00	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:	665	16,6	20,8	115,9	856,4	0,20	0,74	130,00	1,97	0,22	0,24	251,81	74,95	291,53	3,80	388,09	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	100,1	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	
МАЛЕНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (РУЛЕТ) С ГОВЯДИНОЙ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230	26,4	33,1	31,4	515,5	0,40	7,58	31,70	5,74	0,08	0,40	67,33	168,36	449,13	6,08	220,86	0,01	1,00	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	1,90	0,00	0,00	0,00	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	38,6	37,0	123,0	932,8	0,72	24,32	251,70	9,64	0,08	0,58	147,27	244,49	662,71	11,69	569,36	0,01	1,60	0,00			
Полдник																						
КОЛБАСА С ВЯШЕНЕЙ	70	3,5	10,0	18,9	194,8	0,04	0,01	30,00	1,98	0,21	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,06	0,00	0,10	0,01	TK	2023	
МОЛОКО КИРСКОЕ	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,80	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)	200	0,9	0,2	8,1	104,3	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:	470	10,2	15,2	36,6	406,1	0,16	62,61	80,00	2,20	0,21	0,72	47,30	19,59	246,78	1,09	365,96	0,10	0,30	0,01			
Итого за день:		65,4	72,2	275,5	2 195,3	1,08	87,67	461,70	13,81	0,51	1,54	446,38	339,03	1 201,02	16,58	1 323,41	0,21	2,30	0,02			

3

4 день

Приним пища, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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
ДЛЯДЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	17,4	16,2	10,1	188,1	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
ТОРТЕ 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	1,60	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	0,00	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:	645	27,4	23,1	86,5	895,2	0,41	28,91	110,00	6,76	0,26	0,36	160,88	138,99	481,58	8,52	386,80	0,11	1,30	0,02		
Обед																					
ВРА 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	156,8	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
УРЕНДА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	25,6	29,7	0,5	371,3	0,08	2,40	140,00	0,44	0,08	0,19	26,77	25,36	218,40	2,15	30,30	0,01	1,70	0,03	288	2011
ЧАС 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	86,69	0,89	17,50	0,00	0,30	0,01	3/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,00	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 РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	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:	936	42,0	60,2	118,1	1 129,8	0,34	12,15	770,00	5,29	0,28	0,40	147,96	117,69	473,08	8,46	895,17	0,01	2,10	0,05		
Полдник																					
ЧЕЧЕНЬЕ	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
ЧОР (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
САКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	6,00	20,00	0,00	0,00	0,12	115,11	38,73	114,44	1,51	25,50	0,01	0,00	0,00	12/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0,5	0,4	12,4	101,8	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	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	390	13,1	12,1	64,7	489,2	0,13	6,66	80,00	1,18	0,00	0,28	325,11	78,83	277,74	5,73	124,50	0,01	0,20	0,00		
Итого за день:		82,5	85,4	269,3	2 194,0	0,88	45,72	960,00	13,20	0,54	1,01	633,75	327,51	1 232,40	22,71	1 106,47	0,13	3,60	0,07		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	112,0	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
ПЛОД ИЗ КУРИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	292,7	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
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	9,90	25,20	0,60	38,70	0,06	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:	560	25,9	32,1	77,7	565,2	0,20	27,78	30,00	7,61	0,00	0,21	86,76	74,27	293,63	4,11	360,35	0,01	1,50	0,03		
Обед																					
ЯГОДИ 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 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	0,30	0,00	102	2011
ДИТЧИКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15,8	24,5	12,6	354,2	0,15	0,00	20,00	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	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	265,1	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	1,60	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	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	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	1 033,1	0,59	31,25	480,00	9,80	0,20	0,30	130,61	120,08	388,74	11,28	560,66	0,02	0,90	0,02		
Полдник																					
СЛАДЫЙ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	10,1	13,5	12,3	214,1	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
СМЕРЕННЫЙ НАЛИТОК 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 (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:	500	14,4	16,1	41,7	378,6	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		
Итого за день:		75,5	86,5	249,3	1 966,9	0,91	119,75	610,00	19,72	0,34	0,78	459,84	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 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
АПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,8	24,6	23,1	267,3	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	0,19	0,00	TK	2008
САХАР	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	579,8	0,20	16,62	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																					
РЫБА 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 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	24,25	23,30	57,47	1,05	47,60	0,01	0,30	0,00	103	2011
САЛЮТ ПО ДОМАШНЕМУ	230	21,6	24,3	23,3	280,3	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	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	35,1	37,0	116,4	820,5	0,49	26,07	420,00	8,06	0,00	0,38	125,84	122,17	434,33	9,08	700,20	0,03	1,30	0,01		
Полдник																					
КУРИЦА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	23,7	18,4	37,5	472,0	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	TK	2023
ПШЕНИЦА	20	1,2	0,9	15,0	78,3	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
МОЛОКО	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:	360	29,1	22,6	67,4	658,2	0,17	0,95	200,00	0,91	0,73	0,51	173,67	34,76	406,89	3,09	64,80	0,02	0,60	0,04		
Итого за день:		106,4	88,2	268,8	2 058,5	0,86	37,64	790,00	11,12	1,05	1,48	725,20	244,65	1 355,95	18,20	909,51	0,04	2,80	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																					
ПОСЛОНА 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
ОМЛЕДЫШКА ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	0,65	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
КОРЕ 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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	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
КОРЕ 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
КОРЕ 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
КОРЕ 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
КОРЕ 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:	645	24,7	24,7	84,0	657,2	0,36	24,72	88,00	2,22	0,17	0,35	135,06	91,88	346,82	8,23	355,40	0,02	1,60	0,02		
Обед																					
ПОСЛОНА 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
КОРЕ 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	0,00	0,30	0,00	4	2022
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	180	9,8	11,7	44,3	226,4	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	171.1	2011
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	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
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	200																				

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																																							
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																		
ОТЛЕТЫ 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	23,60	0,01	0,30	0,00	51/1	2023																		
САДА ВЯКАЛ ПИЩЕВИЧНАЯ	180	7,6	5,7	44,5	230,9	0,15	0,00	30,00	0,13	0,09	0,06	34,47	37,82	160,41	2,72	156,64	0,00	0,00	0,04																				
ОК ФРУКТОВАЯ	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	TK	2008																		
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	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																				
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	615	28,2	33,0	96,7	766,3	0,29	8,65	240,00	3,96	0,17	0,23	110,77	88,35	365,98	8,83	557,94	0,01	0,30	0,04																				
Итого за прием пищи:																																							
Обед																																							
ОГУРЦЫ 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																		
ОП КАРТОФЕЛЬНАЯ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	230,00	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	35,30	0,01	0,20	0,01	108	2011																		
ОП КАРТОФЕЛЬНАЯ С КЛЕЦКАМИ	200	17,2	21,7	18,8	275,8	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																		
ОП КАРТОФЕЛЬНАЯ	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																		
МОЛОКОБЕЛЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	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																		
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	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																		
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	60																																						
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	875	36,5	33,1	111,4	835,7	0,62	25,97	760,00	7,36	0,15	0,71	362,08	139,09	592,10	8,10	460,75	0,11	2,20	0,03																				
Итого за прием пищи:																																							
Полдник																																							
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	10,1	13,5	12,3	214,1	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																		
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,06	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																		
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	0,4	0,3	10,3	53,2	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																		
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	0,4	0,3	10,3	53,2	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																				
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	500	10,9	13,8	33,1	310,8	0,06	6,27	70,00	2,46	0,13	0,19	132,70	35,12	145,21	3,93	63,31	0,01	0,30	0,02																				
Итого за прием пищи:																																							
Итого за день:																				72,6	79,9	241,2	1 902,8	0,87	39,89	1 070,00	13,38	0,45	1,13	595,55	262,56	1 093,29	20,86	1 072,00	0,12	2,80	0,09		

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																																							
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	164,1	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																		
ЛЮБ ИЗ КУРЧЕДЫ	200	20,7	26,6	36,2	292,7	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																		
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,06	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																		
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА	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																		
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	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																		
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	20																																						
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	560	26,9	33,1	83,5	635,8	0,21	6,44	300,00	8,34	0,00	0,24	88,36	90,38	323,81	6,42	441,87	0,01	1,70	0,03																				
Итого за прием пищи:																																							
Обед																																							
ОГУРЦЫ 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																		
ОП КАРТОФЕЛЬНАЯ С КЛЕЦКАМИ	250	2,1	5,7	13,1	193,3	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	39,50	0,01	3,00	0,00	82	2011																		
ОП КАРТОФЕЛЬНАЯ С КЛЕЦКАМИ	105	12,9	23,3	9,5	303,9	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																		
ОП КАРТОФЕЛЬНАЯ С КЛЕЦКАМИ	180	6,5	7,6	41,5	265,1	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																		
САДЫШ ИЗ ТВОРОГА ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	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																		
ОП КАРТОФЕЛЬНАЯ	50	3,8	0,3	25,1	116,4	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																		
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	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																		
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	30																																						
ЛЮБ ПИЩЕВИЧНАЯ	915	29,4	37,6	126,3	1 049,3	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																				
Итого за прием пищи:																																							
Полдник																																							
УТРОБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	50	5,8	8,7	15,1	214,1	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																		
УТРОБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,30	240,00	26,00	180,00	0,20	292,00	0,10	0,00	0,00	385	2022																		
УТРОБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	180	0,9	0,2	8,1	152,1	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																		
УТРОБРОД С СЫРОМ (ГОРЯЧИЙ)	430	12,5	13,9	32,8	473,2	0,17	62,71	140,00	0,96	0,08	0,40	173,50	28,15	304,15	1,26	345,55	0,10	0,30	0,00																				
Итого за прием пищи:																																							
Итого за день:																				68,8	84,6	241,6	2 158,3	0,85	106,10	930,00	17,92	0,31	0,92	406,02	227,53	964,36	18,07	1 348,18	0,13	5,60	0,05		

10

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	779,6	806,3	2 643,6	20 683,9	9,37	653,02	7 640,00	152,90	6,55	11,55	5 710,31	2 781,74	11 285,80	192,58	11 522,90	1,10	37,10	0,61
на 1000 ккал за период	78,0	80,6	264,4	2 068,4	0,94	65,30	764,00	15,29	0,66	1,16	571,03	278,17	1 128,58	19,26	1 152,29	0,11	3,71	0,06

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
2-18 лет	589	921	394

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