



СОГЛАСОВАНО  
Начальник управления образования  
администрации МО Северский район  
Л.В. Мазько  
\_\_\_\_\_ 202\_г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №1 станции Азовской МО  
Северский район имени Павла Николаевича Лысенко  
О.О. Ковтун  
\_\_\_\_\_ 202\_г.

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

**Перспективное цикличное меню  
для детей возрастной категории 12-18 лет  
(зима-весна)**

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

**1 день**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЯЛАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6,6	8,5	33,6	314,2	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,2	141,3	34,5	151,5	0,7	244,0	12,8	0,0	0,0	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	12,6	15,2	352,7	0,1	0,1	0,1	1,0	0,2	0,1	184,4	16,9	127,5	0,8	58,6	0,0	0,0	0,0	1	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	17,1	79,1	0,4	152,3	8,1	0,0	0,0	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ТРОСТЯНУ ВЯЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	118	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	101	2020	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>24,1</b>	<b>91,0</b>	<b>688,6</b>	<b>0,2</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>441,8</b>	<b>76,5</b>	<b>369,0</b>	<b>4,1</b>	<b>732,9</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,3	87,6	0,0	25,3	0,0	2,1	0,0	0,0	42,1	14,4	31,0	0,6	260,7	2,7	0,0	0,0	47	2017
СУП ДВУХКОМПОНЕНТНЫЙ	250	5,9	2,6	18,3	149,0	0,2	7,0	0,2	0,4	0,0	0,0	26,0	71,0	125,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,2	14,4	0,0	0,3	0,1	0,1	27,9	38,8	96,1	1,7	1023,9	9,0	0,1	0,0	350	2017
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10,6	13,4	8,5	152,7	0,1	6,7	0,9	3,9	0,0	0,1	55,3	50,6	164,6	1,1	420,2	92,9	0,4	0,0	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ВЯЛОКО СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	26,8	110,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,8	6,3	16,6	0,9	95,0	0,0	0,0	0,0	154	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	101	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	101	2020
<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>28,5</b>	<b>27,7</b>	<b>129,0</b>	<b>863,1</b>	<b>0,6</b>	<b>53,5</b>	<b>1,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>197,8</b>	<b>205,1</b>	<b>510,2</b>	<b>9,3</b>	<b>1918,6</b>	<b>106,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
РАГУ ИЗ СУБОРОДКОВ	150	11,5	9,5	8,8	157,6	0,2	19,2	4,2	2,7	0,0	1,0	36,4	28,7	196,0	4,4	474,4	7,5	0,1	0,0	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	189	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	101	2020
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>13,6</b>	<b>9,9</b>	<b>38,3</b>	<b>287,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>4,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>48,7</b>	<b>35,9</b>	<b>208,6</b>	<b>6,9</b>	<b>714,4</b>	<b>9,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,3</b>	<b>61,7</b>	<b>258,3</b>	<b>1838,7</b>	<b>1,0</b>	<b>85,6</b>	<b>5,5</b>	<b>13,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>	<b>688,4</b>	<b>317,6</b>	<b>1087,8</b>	<b>20,4</b>	<b>3365,9</b>	<b>139,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

**2 день**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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
<b>Завтрак</b>																					
ОМОНТИРАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СУПЕ	200	13,8	22,3	20,0	384,0	0,3	9,6	0,5	0,4	0,1	0,1	49,7	41,4	164,3	2,3	597,9	10,0	0,1	0,0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5	500,0	0,0	0,0	0,0	189	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	101	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	101	2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,1</b>	<b>23,3</b>	<b>76,6</b>	<b>651,8</b>	<b>0,5</b>	<b>20,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>117,9</b>	<b>85,1</b>	<b>280,4</b>	<b>5,4</b>	<b>1331,3</b>	<b>11,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОМОНТИРАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ТОМАТЫ	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	20,0	26,0	1,0	290,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,0	0,1	6,9	0,2	2,3	0,0	0,1	61,4	33,3	90,3	1,6	455,0	4,9	0,0	0,0	84	2017
ПЛОДЫ ЦИТРУСОВЫЕ	200	11,1	20,2	41,8	438,9	0,4	2,4	0,3	2,8	0,1	0,2	24,6	42,5	206,0	2,0	310,0	7,2	0,1	0,0	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КИФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,5	0,1	0,2	0,0	0,4	264,0	30,8	209,0	0,2	321,2	19,8	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	101	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	0,0	101	2020
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>31,3</b>	<b>113,2</b>	<b>902,7</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>0,6</b>	<b>7,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>384,5</b>	<b>152,6</b>	<b>616,8</b>	<b>7,8</b>	<b>1508,6</b>	<b>34,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
ТАПЕКАВ А ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7,9	13,6	35,6	311,9	0,2	17,0	0,8	1,5	0,5	0,2	66,8	56,1	156,3	2,9	801,7	10,7	0,1	0,0	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,5	32,1	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	5,9	7,9	0,7	33,4	0,0	0,0	0,0	177	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	101	2020
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>13,8</b>	<b>53,0</b>	<b>390,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>80,7</b>	<b>62,0</b>	<b>164,2</b>	<b>3,6</b>	<b>835,1</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,6</b>	<b>68,4</b>	<b>242,8</b>	<b>1944,5</b>	<b>1,1</b>	<b>59,4</b>	<b>2,0</b>	<b>10,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>583,1</b>	<b>299,7</b>	<b>1061,4</b>	<b>16,8</b>	<b>3675,0</b>	<b>57,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

## 3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборщик рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																						Вит, мг
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,0	25,3	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	42,1	14,4	31,0	0,6	260,7	2,7	0,0	0,0	47	2017
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,7	6,4	23,4	221,9	0,1	9,2	0,0	0,2	0,1	0,1	65,0	29,6	94,1	1,1	707,7	9,7	0,0	0,0	313	2017	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12,8	11,6	18,3	195,1	0,1	9,8	4,6	3,4	0,0	1,1	5,7	10,7	186,0	4,1	205,0	4,7	0,1	0,0	255	2017	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	349	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,6</b>	<b>23,5</b>	<b>80,3</b>	<b>644,2</b>	<b>0,3</b>	<b>44,3</b>	<b>4,7</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>130,1</b>	<b>67,0</b>	<b>345,3</b>	<b>7,0</b>	<b>1 227,3</b>	<b>18,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>			
Обед																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ	250	1,8	4,1	10,0	93,1	0,1	8,0	0,2	2,2	0,0	0,0	41,0	18,7	48,6	0,8	246,8	3,0	0,0	0,0	98	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	11,0	18,8	195,5	0,1	15,2	0,6	1,8	0,1	0,1	56,6	33,9	80,0	1,5	575,6	7,8	0,0	0,0	143	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100Г	105	8,1	10,1	11,3	122,3	0,1	0,5	0,0	4,8	0,1	0,1	47,4	50,2	200,3	1,7	351,4	105,0	0,5	0,0	234	2017	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЛИНГОГРАДВЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020	
МОЛОКО 2,5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТП ДЛЯ	200	5,6	4,0	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>	<b>23,8</b>	<b>31,3</b>	<b>117,9</b>	<b>826,3</b>	<b>0,5</b>	<b>38,4</b>	<b>0,9</b>	<b>10,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>415,7</b>	<b>167,5</b>	<b>549,6</b>	<b>8,5</b>	<b>2 163,9</b>	<b>148,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>			
Полдник																						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ	170	13,0	13,2	37,9	321,7	0,2	1,1	0,1	2,5	0,1	0,1	39,7	44,0	188,4	3,1	284,7	4,0	0,1	0,0	9	2017	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	15,2	93,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	17,1	79,1	0,4	152,4	8,1	0,0	0,0	379	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,0</b>	<b>15,4</b>	<b>53,1</b>	<b>414,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>139,8</b>	<b>61,1</b>	<b>267,5</b>	<b>3,4</b>	<b>437,1</b>	<b>12,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>70,1</b>	<b>251,3</b>	<b>1 885,3</b>	<b>0,9</b>	<b>84,3</b>	<b>5,6</b>	<b>19,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>685,5</b>	<b>295,6</b>	<b>1 162,4</b>	<b>19,0</b>	<b>3 828,2</b>	<b>178,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>			

## 4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборщик рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	155,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/90	200	13,8	17,1	52,1	376,4	0,1	2,2	0,2	0,9	0,6	0,4	225,7	40,9	313,1	2,8	391,7	5,7	0,1	0,0	240	2012
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>22,8</b>	<b>95,4</b>	<b>652,6</b>	<b>0,3</b>	<b>41,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>513,0</b>	<b>95,5</b>	<b>571,4</b>	<b>4,9</b>	<b>918,2</b>	<b>25,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	0,0	3,9	0,0	2,7	0,0	0,0	33,4	19,4	38,3	1,2	281,2	6,8	0,0	0,0	52	2017
СУП С МАКАРОНИИ И ОВОЩАМИ	250	3,3	2,9	12,0	127,1	0,1	4,1	0,2	1,6	0,0	0,0	31,1	19,4	50,1	1,0	311,6	3,2	0,0	0,0	111	2017
ЖАРЕНО ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	17,7	16,1	270,6	0,4	8,5	0,0	1,7	0,1	0,2	30,4	42,6	188,8	2,5	862,5	11,3	0,1	0,0	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	160,0	32,6	131,6	0,9	279,8	13,5	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	45	4,1	5,4	30,9	129,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	49,5	1,2	60,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,9</b>	<b>37,0</b>	<b>130,9</b>	<b>970,5</b>	<b>0,8</b>	<b>17,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>291,4</b>	<b>151,0</b>	<b>543,7</b>	<b>9,8</b>	<b>1 928,1</b>	<b>37,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
Полдник																					
БАЛЗАМКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУП С	200	9,0	9,7	41,1	322,9	0,2	1,7	0,1	1,4	0,2	0,2	180,8	50,7	215,9	2,0	407,2	12,0	0,0	0,0	192,5	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,2	6,7	0,7	23,1	0,0	0,0	0,0	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>60,1</b>	<b>405,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>192,4</b>	<b>55,9</b>	<b>222,6</b>	<b>2,7</b>	<b>430,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,9</b>	<b>69,7</b>	<b>286,4</b>	<b>2 029,0</b>	<b>1,2</b>	<b>60,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>996,8</b>	<b>302,4</b>	<b>1 337,8</b>	<b>17,3</b>	<b>3 276,7</b>	<b>75,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

5 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Na, мг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕВЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	70	2017		
КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИОРИ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,1	17,7	0,0	0,3	0,1	0,1	49,2	35,4	98,8	1,4	895,3	9,9	0,0	128	2017		
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	160	13,6	13,8	16,9	237,3	0,1	7,7	0,4	1,7	0,0	0,1	47,0	52,1	198,0	1,1	467,7	124,9	0,5	0,0	229	2017	
КОМБОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (С ЯБЛОКАМИ И НАРЯНТАМИ)	180	0,1	0,1	13,4	56,3	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342,1	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	91,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	111	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>19,1</b>	<b>77,2</b>	<b>545,1</b>	<b>0,3</b>	<b>21,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>140,0</b>	<b>118,7</b>	<b>358,0</b>	<b>4,6</b>	<b>1 656,4</b>	<b>135,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>			
<b>Обед</b>																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ МАЛДАРОВЫ ИЛИ АНГЛИЙСКИЕ	150	1,4	0,3	12,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
СУПИ ОВОЩЕИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8,3	10,2	8,1	217,8	0,1	6,1	0,3	0,6	0,1	0,1	32,2	27,7	126,3	1,9	452,6	7,8	0,1	0,0	95	2008	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,9	16,3	34,0	323,1	0,1	0,2	0,2	4,0	1,3	0,3	218,2	27,9	371,8	2,3	200,9	14,6	0,0	0,0	206	2017	
СОС ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	300	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,7	17,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,3	16,5	43,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	111	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	103,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	111	2020	
МОЛОКО ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ТИП ДЕТСКОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,6	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	111	2023	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1100</b>	<b>33,3</b>	<b>32,6</b>	<b>129,3</b>	<b>951,0</b>	<b>0,5</b>	<b>9,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,7</b>	<b>487,5</b>	<b>106,2</b>	<b>600,3</b>	<b>9,8</b>	<b>1 318,0</b>	<b>45,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>			
<b>Полдник</b>																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОСЛЕВУ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	339	2017	
ВЫРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4,5	5,0	22,1	124,5	0,1	3,8	0,0	1,0	0,0	0,0	18,0	6,8	33,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	451	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ"	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	386	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>	<b>40,0</b>	<b>273,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>250,0</b>	<b>40,0</b>	<b>215,0</b>	<b>3,0</b>	<b>540,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64,5</b>	<b>61,6</b>	<b>246,5</b>	<b>1 769,3</b>	<b>0,9</b>	<b>45,3</b>	<b>1,0</b>	<b>11,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>877,5</b>	<b>264,8</b>	<b>1 173,2</b>	<b>17,4</b>	<b>3 515,2</b>	<b>182,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>			

6 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Na, мг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОСЛЕВУ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017	
ЛАШЕНЬКОК. Т. ПОРОГОМ И С УЩЕ ПЕЧЕННЫМ МОЛОКОМ	200	10,2	14,2	37,3	313,1	0,1	0,2	0,1	2,1	0,2	0,2	177,5	29,0	207,8	1,3	541,3	4,1	0,0	0,0	212	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,7	93,7	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	113,0	16,0	78,7	0,8	169,1	9,0	0,0	0,0	378	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	91,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	111	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	111	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>17,5</b>	<b>94,6</b>	<b>609,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>320,1</b>	<b>71,9</b>	<b>357,2</b>	<b>6,2</b>	<b>780,7</b>	<b>16,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	111		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕН С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,0	7,0	79,2	0,0	7,0	1,8	2,7	0,0	0,1	50,1	33,4	19,3	0,9	204,1	4,6	0,1	0,0	0,0	ТТК	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОЙНЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,7	0,3	6,5	0,2	4,1	0,0	0,1	49,4	35,1	80,2	2,0	480,1	4,2	0,0	0,0	102	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	9,0	18,8	195,5	0,1	15,2	0,6	1,8	0,1	0,1	56,6	33,9	80,0	1,5	575,6	7,8	0,0	0,0	143	2017	
ПЕЧЕНЬ МЯСНАЯ 100/20	120	9,8	13,9	23,0	233,6	0,3	1,5	0,0	1,5	0,1	0,1	25,5	27,7	152,1	1,9	353,7	7,4	0,1	0,0	278	2017	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ"	180	5,2	4,5	7,2	93,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	386	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,3	16,5	43,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	111	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	111	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,0</b>	<b>38,5</b>	<b>116,6</b>	<b>949,9</b>	<b>0,9</b>	<b>27,5</b>	<b>2,7</b>	<b>12,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>414,3</b>	<b>179,4</b>	<b>609,5</b>	<b>9,0</b>	<b>1 995,4</b>	<b>42,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>			
<b>Полдник</b>																						
КАРТОФЕЛЬ ОЦДРОБН	180	3,5	6,7	28,0	193,5	0,2	14,1	0,0	0,4	0,1	0,1	25,6	37,9	94,2	1,6	1 004,3	8,8	0,1	0,0	125	2017	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАКДОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3	0,1	0,5	0,0	4,4	0,1	0,1	99,7	45,0	129,7	1,5	316,7	94,5	0,4	0,0	234	2017	
ВАФЛИ С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	12,6	89,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	100,1	24,7	86,0	0,8	186,3	8,1	0,0	0,0	382	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	111	2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,0</b>	<b>19,8</b>	<b>64,6</b>	<b>466,4</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>179,8</b>	<b>113,3</b>	<b>386,1</b>	<b>5,1</b>	<b>1 547,6</b>	<b>113,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67,7</b>	<b>75,8</b>	<b>275,8</b>	<b>2 035,5</b>	<b>1,5</b>	<b>53,4</b>	<b>2,9</b>	<b>21,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,4</b>	<b>995,1</b>	<b>364,6</b>	<b>1 352,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4 323,7</b>	<b>172,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>			

## 7 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	5,6	3,1	57,6	0,0	8,7	0,0	2,5	0,0	0,0	15,3	18,1	28,6	0,9	261,1	0,4	0,0	0,0	ТТК	2023
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	0,1	2,3	0,3	2,4	0,1	0,1	23,0	40,8	190,7	1,8	290,0	6,6	0,1	0,0	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,6</b>	<b>26,2</b>	<b>81,2</b>	<b>663,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>59,4</b>	<b>77,7</b>	<b>270,3</b>	<b>4,4</b>	<b>636,8</b>	<b>8,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1,4	0,3	12,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК	2017
РАССОЛЫВН ЛЕВЕНТАДСКИЙ	250	2,0	5,2	14,7	113,8	0,1	5,8	0,2	2,4	0,0	0,1	29,1	22,3	59,1	0,9	419,1	3,9	0,0	0,0	96	2017
ПАКЕТАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СТУЦ 200/20	220	20,1	23,5	48,3	495,1	0,1	0,5	0,2	0,7	0,3	0,5	337,5	51,3	429,7	1,7	388,7	3,7	0,1	0,1	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	62,3	11,1	43,4	0,8	98,6	4,5	0,0	0,0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>30,9</b>	<b>129,5</b>	<b>877,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>447,5</b>	<b>110,7</b>	<b>609,0</b>	<b>5,9</b>	<b>1 025,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТНОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ	170	13,2	15,0	33,0	312,2	0,3	0,7	0,0	2,3	0,1	0,2	28,2	38,2	109,1	4,2	382,5	8,0	0,0	0,0	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,9	58,2	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,7	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342.1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,3</b>	<b>15,1</b>	<b>46,9</b>	<b>370,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>39,9</b>	<b>42,2</b>	<b>192,6</b>	<b>5,0</b>	<b>483,4</b>	<b>8,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>72,2</b>	<b>257,6</b>	<b>1 911,1</b>	<b>0,8</b>	<b>19,7</b>	<b>0,7</b>	<b>13,6</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>546,8</b>	<b>230,6</b>	<b>1 072,0</b>	<b>15,3</b>	<b>2 139,4</b>	<b>31,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>		

## 8 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДЕКАЯ	200	6,0	3,7	31,8	185,9	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	150,6	29,8	142,9	0,4	237,1	13,2	0,0	0,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,3	12,7	16,5	216,2	0,0	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	7,5	3,9	22,4	0,3	29,9	0,0	0,0	0,0	1	2017
БУСЛО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	207,0	9,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТП ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,3</b>	<b>24,7</b>	<b>95,9</b>	<b>721,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>483,9</b>	<b>97,2</b>	<b>447,5</b>	<b>3,2</b>	<b>831,8</b>	<b>41,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ	120	0,5	0,5	11,8	36,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	0,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
СУП-БАВША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	9,7	13,6	116,1	0,0	0,4	0,0	2,2	0,1	0,0	26,4	7,2	30,2	0,4	48,4	1,6	0,0	0,0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,0	5,9	21,3	232,6	0,2	0,7	0,3	0,3	0,1	0,1	41,4	39,9	155,5	2,7	186,0	1,0	0,0	0,0	181	2008
БИФОРНИ РЫБНЫЕ СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13,9	10,7	16,6	223,2	0,1	0,6	0,0	3,4	0,1	0,1	56,4	51,6	209,3	1,6	371,1	106,2	0,5	0,0	234	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	31,6	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>30,5</b>	<b>27,8</b>	<b>132,7</b>	<b>943,7</b>	<b>0,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>196,3</b>	<b>146,7</b>	<b>497,9</b>	<b>10,3</b>	<b>1 344,4</b>	<b>124,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12,4	12,2	10,2	233,0	0,0	0,2	0,1	1,4	0,1	0,2	126,8	17,4	158,7	0,3	125,2	2,6	0,0	0,0	219	2011
БИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	22,6	92,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,8	5,3	13,9	0,7	71,8	0,0	0,0	0,0	354	2017
КОФЕЛИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,0	13,5	0,3	16,5	0,0	0,0	0,0	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>13,7</b>	<b>44,0</b>	<b>388,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>154,9</b>	<b>25,7</b>	<b>186,1</b>	<b>1,4</b>	<b>213,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>66,2</b>	<b>272,6</b>	<b>2 052,7</b>	<b>0,8</b>	<b>17,8</b>	<b>0,6</b>	<b>11,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>835,1</b>	<b>269,6</b>	<b>1 131,4</b>	<b>14,9</b>	<b>2 389,6</b>	<b>168,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак								Обед									
						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				
ФРУКТЫ СВЕЖЕ ПО СЕЗОНУ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017		
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	25,7	349,4	0,4	10,4	0,0	1,8	0,0	0,2	23,6	47,0	198,8	2,6	988,9	12,6	0,1	0,0	260	2008		
ВИСКОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК МОГУРТ 2,5 %	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	386	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>23,2</b>	<b>77,2</b>	<b>657,3</b>	<b>0,6</b>	<b>21,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>270,7</b>	<b>100,5</b>	<b>440,2</b>	<b>6,6</b>	<b>1 621,4</b>	<b>15,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>				
САЛАТ ОСЕВЬИЙ	100	1,7	5,1	10,0	61,2	0,0	15,0	0,3	2,3	0,0	0,0	51,8	20,3	34,3	0,9	214,4	2,5	0,0	0,0	ТТК	2023		
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,7	5,1	16,2	123,1	0,1	14,7	0,3	2,4	0,0	0,1	66,7	33,5	63,8	1,5	535,9	6,6	0,0	0,0	ТТК	2023		
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАВРОПОЛИ	180	7,5	11,2	21,7	183,6	0,1	12,2	0,1	3,4	0,1	0,1	161,6	37,9	165,2	1,7	844,2	8,2	0,1	0,0	ТТК	2023		
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13,2	10,1	14,0	183,9	0,1	3,3	0,1	2,3	0,4	0,2	40,9	28,8	171,5	2,5	234,5	7,6	0,1	0,0	ТТК	2023		
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,5	0,2	30,6	136,1	0,0	69,1	0,1	0,0	0,0	0,0	16,2	4,0	2,4	0,4	9,1	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>31,4</b>	<b>32,3</b>	<b>130,3</b>	<b>900,5</b>	<b>0,5</b>	<b>114,2</b>	<b>0,9</b>	<b>12,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>354,0</b>	<b>146,6</b>	<b>505,2</b>	<b>9,2</b>	<b>1 943,3</b>	<b>26,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,5	5,1	17,4	122,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,8	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	422	2011		
СЫР (ПОРЦИОН)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	176,0	7,0	100,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0	15	2017		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2011		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>13,9</b>	<b>47,5</b>	<b>351,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>193,1</b>	<b>15,1</b>	<b>127,8</b>	<b>0,9</b>	<b>52,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>67,6</b>	<b>69,4</b>	<b>255,0</b>	<b>1 909,6</b>	<b>1,1</b>	<b>136,0</b>	<b>1,0</b>	<b>15,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>817,9</b>	<b>262,2</b>	<b>1 073,2</b>	<b>16,7</b>	<b>3 617,5</b>	<b>42,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>				

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак								Обед									
						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				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОХА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	0,1	2,6	1,2	2,9	0,0	0,1	34,3	27,4	49,2	0,8	156,4	3,1	0,0	0,0	ТТК	2017		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,7	11,0	27,9	202,4	0,2	12,7	0,5	2,9	1,1	0,3	61,7	41,6	173,3	2,6	847,7	17,0	0,1	0,0	ТТК	2023		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОЕ	130	8,9	6,3	8,4	163,1	0,1	1,6	0,6	1,0	0,4	0,2	69,1	39,9	249,9	1,5	493,0	138,0	0,6	0,0	241	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,7</b>	<b>23,1</b>	<b>89,9</b>	<b>659,9</b>	<b>0,5</b>	<b>18,5</b>	<b>2,3</b>	<b>8,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>190,0</b>	<b>151,7</b>	<b>536,3</b>	<b>9,2</b>	<b>1 816,6</b>	<b>161,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,1	0,0	26,0	0,3	2,4	0,0	0,0	36,0	17,0	27,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023		
СУПИО ОБЩЕЙ	250	1,8	4,4	10,8	93,0	0,1	8,5	0,2	1,3	0,0	0,1	36,3	21,4	47,8	0,9	367,0	3,9	0,0	0,0	99	2017		
ПАЛЕЦКАВА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С	200	13,6	13,7	35,0	273,1	0,3	18,5	8,8	5,4	1,3	2,2	113,9	47,2	497,8	9,1	637,4	26,4	0,3	0,1	ТТК	2023		
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0	0,0	0,7	0,1	1,7	0,0	0,0	7,0	3,6	7,4	0,2	40,2	0,6	0,0	0,0	ТТК	2023		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК АСФИРУ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,5	0,1	0,2	0,0	0,4	264,0	30,8	209,0	0,2	321,2	19,8	0,0	0,0	386	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020		
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>33,5</b>	<b>37,0</b>	<b>111,9</b>	<b>880,0</b>	<b>0,7</b>	<b>56,3</b>	<b>9,5</b>	<b>12,6</b>	<b>1,4</b>	<b>2,9</b>	<b>678,2</b>	<b>164,6</b>	<b>1 001,1</b>	<b>13,9</b>	<b>1 763,2</b>	<b>70,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>				
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	13,4	24,9	262,1	0,1	0,1	0,1	2,9	0,9	0,2	56,7	12,6	108,7	1,5	132,1	10,0	0,0	0,0	206	2017		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-Й ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,9	58,2	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,7	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342,1	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,0</b>	<b>13,7</b>	<b>48,7</b>	<b>366,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>68,4</b>	<b>16,6</b>	<b>112,3</b>	<b>2,2</b>	<b>232,9</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>66,2</b>	<b>73,8</b>	<b>250,5</b>	<b>1 906,2</b>	<b>1,3</b>	<b>76,4</b>	<b>11,9</b>	<b>23,8</b>	<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>936,6</b>	<b>333,0</b>	<b>1 649,7</b>	<b>25,2</b>	<b>3 812,8</b>	<b>242,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>				

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	652,3	688,8	2 598,8	19 271,9	10,7	638,6	31,7	153,4	9,6	15,9	7 872,7	2 940,0	#####	183,2	#####	1 289,8	5,9	0,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	65,2	68,9	259,7	1 927,2	1,1	63,9	3,2	15,3	1,0	1,6	787,3	294,0	1 210,2	18,3	3 394,4	129,0	0,6	0,1
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ	1,0	1,0	4,0															

0

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДИ НК
12-18 лет	601,5	557,5	377,0