


СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования
администрации МО Северский район
И.В. Мазько
_____ 202_г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 станицы Азовской МО
Северский район имени Павла Николаевича Лысенко
О.О.Ковтун
_____ 202_г.



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
(зима-весна)**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША вязкая молочная из риса и пшени	150	5,0	7,8	25,2	198,2	0,1	0,5	0,1	0,6	0,1	0,1	106,0	25,9	113,7	0,6	183,1	9,6	0,0	0,0	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	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 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	3,4	0,0	0,0	338	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	2023
Итого за прием пищи:	525	15,4	22,3	74,6	581,5	0,2	13,1	0,2	2,2	0,3	0,3	365,15	67,8	307,68	4,3	722,4	20,1	0,0	0,0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,0	15,2	0,0	1,3	0,0	0,0	25,3	8,6	18,6	0,4	156,4	1,6	0,0	0,0	47	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	0,1	5,6	0,2	0,3	0,0	0,0	20,8	56,8	100,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	7,9	4,3	23,8	150,1	0,1	12,0	0,0	0,3	0,1	0,1	23,3	32,3	80,1	1,4	853,2	7,5	0,0	0,0	310	2017
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10,6	18,4	8,5	202,7	0,1	6,7	0,9	3,9	0,0	0,1	55,3	50,6	164,6	1,1	420,2	93,9	0,4	0,0	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	7,4	19,4	1,1	118,2	0,0	0,0	0,0	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,3	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	9,9	35,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,2	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	2023
Итого за прием пищи:	775	23,9	28,4	114,3	776,6	0,5	39,6	1,1	7,0	0,1	0,3	168,7	171,3	434,0	7,7	1627	103,7	0,5	0,0		
Полдник																					
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	150	9,5	7,5	8,8	165,9	0,2	19,2	4,2	3,1	0,0	1,0	36,1	28,7	196,0	4,4	474,0	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	389	2011
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	2023
Итого за прием пищи:	370	11,6	7,9	38,3	295,3	0,2	20,8	4,2	3,1	0,0	1,0	48,7	35,9	208,6	6,9	714,0	9,5	0,1	0,0		
Всего за день:		50,9	58,6	227,1	1 653,4	0,9	73,5	5,4	12,3	0,3	1,6	582,6	275,0	950,3	19,0	3064	133,2	0,6	0,0		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ/ОГУРЦЫ/	80	0,6	0,1	1,4	10,4	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,4	11,2	19,2	0,5	112,8	0,0	0,0	0,0	70	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10,3	19,0	11,2	288,1	0,3	7,2	0,4	0,3	0,1	0,1	37,2	31,1	123,2	1,7	448,1	7,5	0,1	0,0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	20,6	10,8	32,4	0,5	500,0	0,0	0,0	0,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,2	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	2023
Итого за прием пищи:	500	16,9	19,8	67,0	537,8	0,4	17,1	0,4	1,8	0,1	0,2	100,8	72,0	234,5	4,7	1153	9,2	0,1	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ/ПОМИДОРЫ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0	70	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3,0	4,7	19,4	107,3	0,1	5,5	0,2	1,8	0,0	0,0	49,2	26,7	72,3	1,3	364,3	3,9	0,0	0,0	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,3	15,0	26,9	329,4	0,1	1,8	0,2	2,1	0,1	0,1	18,4	31,8	154,5	1,5	232,3	5,4	0,1	0,0	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2011
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	2023
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	2023
Итого за прием пищи:	700	27,4	25,0	96,6	739,9	0,4	11,6	0,5	6,0	0,1	0,5	316,2	116,2	489,0	5,9	1063	27,8	0,2	0,0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20	175	6,9	11,4	31,6	290,8	0,2	15,2	0,8	1,4	0,4	0,2	60,5	50,4	142,2	2,6	714,8	9,5	0,1	0,0	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,1	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	4,3	5,0	0,4	23,4	0,0	0,0	0,0	377	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	2023
Итого за прием пищи:	375	8,2	11,6	48,9	367,9	0,2	16,2	0,8	1,4	0,4	0,2	72,6	54,8	147,1	3,0	738,2	9,5	0,1	0,0		
Всего за день:		52,6	56,4	212,5	1 645,6	0,9	44,9	1,6	9,1	0,5	0,9	489,5	242,9	870,6	13,7	2954	46,5	0,3	0,0		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,0	15,2	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	25,3	8,6	18,6	0,4	156,4	1,6	0,0	0,0	47	2011	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	5,3	20,9	191,6	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	100	10,7	10,4	16,2	181,4	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		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	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	0,3	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	2023		
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	2023		
Итого за прием пищи:	550	19,7	19,3	77,6	589,0	0,4	34,2	4,7	6,2	0,1	1,3	116,9	67,6	349,7	7,2	#####	17,1	0,2	0,0				
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 КРУПой	200	1,4	4,1	8,0	74,5	0,0	6,4	0,2	1,8	0,0	0,0	32,8	14,9	38,9	0,7	197,6	2,4	0,0	0,0	98	2017		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	9,2	15,7	163,3	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	47,1	28,3	66,6	1,3	479,7	6,5	0,0	0,0	143	2017		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12,1	8,0	13,3	178,5	0,1	0,5	0,0	2,3	0,1	0,1	44,6	45,3	180,6	1,5	316,4	94,5	0,4	0,0	234	2017		
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	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	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	2023		
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	264,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023		
Итого за прием пищи:	1005	26,1	27,4	109,8	808,0	0,4	34,2	0,7	7,1	0,2	0,5	392,9	149,9	498,5	7,7	#####	135,8	0,5	0,0				
Полдник																							
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТой КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ	150	12,3	13,0	27,9	334,3	0,1	1,1	0,1	2,1	0,1	0,1	35,1	37,4	171,6	2,7	258,9	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		
Итого за прием пищи:	330	15,3	15,2	43,1	427,4	0,2	1,6	0,1	2,1	0,1	0,2	135,2	54,5	250,7	3,0	411,3	12,1	0,1	0,0				
Всего за день:		61,2	61,8	230,4	1 824,5	0,9	69,9	5,5	15,4	0,3	2,0	645,0	272,0	#####	18,0	#####	165,0	0,7	0,0				

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	0,0	0,0	42,0	13,2	20,4	0,1	186,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12,8	14,8	29,8	327,5	0,1	1,6	0,1	0,7	0,4	0,3	168,2	30,2	234,3	2,0	284,6	4,3	0,0	0,0	240	2012		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК АЭФНР 2,5 %/	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	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	2023		
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		
Итого за прием пищи:	520	22,6	19,9	69,6	580,4	0,3	48,5	0,2	2,1	0,4	0,7	436,7	82,3	468,3	3,7	799,3	21,6	0,3	0,0				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5,1	56,7	0,0	2,4	0,0	1,6	0,0	0,0	20,1	11,6	23,0	0,7	168,7	4,1	0,0	0,0	52	2011		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	0,1	3,3	0,2	1,3	0,0	0,0	24,9	15,5	40,1	0,8	249,3	2,6	0,0	0,0	111	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,8	18,2	12,2	302,4	0,3	6,4	0,0	1,2	0,0	0,1	22,7	31,9	141,5	1,9	646,8	8,5	0,1	0,0	259	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	27,0	95,6	0,9	206,8	9,0	0,0	0,0	382	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	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	2020			
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				
Итого за прием пищи:	700	25,8	30,5	100,5	823,7	0,5	12,5	0,2	5,3	0,0	0,3	198,2	109,1	378,2	6,5	#####	25,3	0,1	0,0				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 150/20	170	7,7	7,8	30,2	261,1	0,1	1,3	0,1	1,2	0,2	0,2	149,5	43,4	183,6	1,7	333,5	10,8	0,0	0,0	192,5	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	5,6	7,4	0,7	25,6	0,0	0,0	0,0	376	2011		
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	2023		
Итого за прием пищи:	370	9,0	8,0	49,2	344,3	0,1	1,3	0,1	1,2	0,2	0,2	161,6	49,0	191,1	2,4	359,1	10,8	0,0	0,0				
Всего за день:		57,4	58,4	219,3	1 748,4	1,0	62,3	0,4	8,5	0,6	1,2	796,4	240,5	#####	12,6	#####	57,7	0,4	0,0				

5 день 1 недели

Прием 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0	70	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ГВОРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	0,1	10,2	0,0	0,2	0,1	0,1	40,9	29,5	82,4	1,2	746,3	8,2	0,0	0,0	0,0	128	2017
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	18,9	267,3	0,1	2,7	0,4	1,7	0,0	0,1	47,0	52,1	196,0	1,1	467,7	124,9	0,5	0,0	0,0	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	10,2	43,5	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,8	0,7	0,0	0,0	0,0	342,1	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	0,0		3020
Итого за прием пищи:	510	18,8	18,1	61,0	502,3	0,3	17,3	0,4	2,6	0,1	0,2	117,9	100,6	315,1	3,7	1 425,1	133,8	0,6	0,0			
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	0,0	338	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11,3	12,2	12,8	216,1	0,1	6,0	0,2	0,5	0,1	0,1	29,8	25,9	123,8	1,8	442,2	7,6	0,1	0,0	0,0	95	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙДОМ И СЫРОМ	160	11,5	14,6	37,2	338,0	0,1	0,2	0,2	3,2	1,1	0,2	174,1	18,3	185,2	1,8	160,6	11,7	0,0	0,0	0,0	206	2017
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	0,0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	0,0	ПП	2023
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	0,0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТП ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	164,8	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	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	980	34,4	32,6	114,5	855,7	0,4	8,8	0,4	4,8	1,2	0,6	431,0	87,5	508,2	7,7	1 200,6	40,4	0,1	0,0			
Полдник																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКИ/	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	0,0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	16,7	159,2	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	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %	180	4,9	4,5	19,4	142,2	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	386	2017
Итого за прием пищи:	355	12,0	12,4	45,9	348,4	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	0,0		
Всего за день:		65,2	63,1	221,4	1 786,3	0,7	36,1	0,8	8,0	1,3	0,9	564,9	196,1	834,3	13,6	1 903,7	176,2	0,7	0,0			

1 день 2 недели

Прием 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКИ/	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	0,0	338	2017
ЛАНШЕННИК С ТВОРОГОМ И СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	10,6	12,4	44,8	342,7	0,1	0,2	0,1	2,0	0,2	0,2	144,3	24,8	179,3	1,2	197,0	3,3	0,0	0,0	0,0	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,4	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	0,0	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	57,0	10,0	39,9	0,7	90,4	4,2	0,0	0,0	0,0	378	2017
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	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	520	18,8	18,6	71,9	542,2	0,2	10,5	0,2	3,9	1,1	0,5	240,8	50,9	317,2	5,8	648,9	18,6	0,1	0,0	0,0		2023
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	0,0	1,8	1,1	1,6	0,0	0,0	30,1	20,1	29,6	0,5	122,7	2,8	0,0	0,0	0,0	67	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	0,1	5,2	0,2	3,3	0,0	0,1	39,5	28,0	64,1	1,6	383,6	3,3	0,0	0,0	0,0	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	7,2	13,3	133,6	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	36,7	26,9	59,2	1,2	465,0	5,5	0,0	0,0	0,0	143	2011
ПЕЧЕНЬЯ МЯСНЫЕ 110/20	130	6,9	11,9	33,8	253,6	0,3	1,5	0,0	1,5	0,1	0,1	23,3	27,7	152,3	1,9	353,7	7,4	0,1	0,0	0,0	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЖЕФР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	0,0	ПП	2023
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	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	780	24,1	31,4	101,1	779,2	0,7	22,5	1,9	9,3	0,1	0,6	358,1	143,4	527,4	7,2	1 667,3	36,9	0,2	0,0			
Полдник																						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	17,0	105,0	0,1	11,8	0,0	0,3	0,1	0,1	21,3	31,6	78,5	1,4	837,0	7,4	0,0	0,0	0,0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,4	5,1	6,9	105,0	0,1	0,5	0,0	4,4	0,1	0,1	39,7	45,0	179,7	1,5	316,2	94,5	0,4	0,0	0,0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	24,7	86,0	0,8	186,3	8,1	0,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	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	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	445	11,8	13,6	48,0	351,8	0,3	12,7	0,1	5,1	0,2	0,3	164,7	105,1	361,7	4,4	1 366,7	111,1	0,4	0,0			
Всего за день:		54,7	63,6	220,9	1 673,2	1,2	45,6	2,1	18,3	1,4	1,4	763,6	299,4	1171,7	17,4	3 682,9	166,6	0,7	0,0			

2 день 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																						В1, мг
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,4	1,8	40,7	0,0	5,2	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	9,2	10,9	17,2	0,6	156,7	0,3	0,0	0,0	ТТК	2023
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	15,3	16,5	39,8	399,4	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	0,0	291	2017
КОМПЮТ 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	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	2023	
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	2023	
Итого за прием пищи:	500	18,8	20,2	67,8	559,3	0,2	7,6	0,3	4,7	0,1	0,2	48,6	63,9	242,1	3,6	500,5	8,0	0,1	0,0			
Обед																						
ФРУКТЫ СВЕЖЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ	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	338	2017	
РАССОЛЫ ИЛИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	11,7	90,9	0,1	4,6	0,2	1,9	0,0	0,0	23,2	17,8	47,2	0,7	335,2	3,1	0,0	0,0	96	2017	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СТУЦЦ 160/20	180	15,4	16,0	42,4	367,0	0,1	0,4	0,1	0,6	0,3	0,4	278,2	42,3	347,1	1,2	292,4	3,3	0,1	0,0	223	2017	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,3	66,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	61,0	9,9	41,2	0,6	91,2	4,5	0,0	0,0	378	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	2023	
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	2023	
Итого за прием пищи:	790	23,5	22,0	102,0	637,9	0,2	5,3	0,3	3,5	0,3	0,5	372,8	83,7	478,0	3,9	784,6	12,0	0,1	0,0			
Полдник																						
БУТЕРБРОДЫ С КОЛЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 300/30	150	11,9	13,9	24,5	321,4	0,3	0,7	0,0	1,9	0,1	0,1	24,6	34,4	171,7	3,4	355,3	6,9	0,0	0,0	9	2017	
КОМПЮТ 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	
Итого за прием пищи:	330	12,0	14,0	38,4	379,6	0,3	2,2	0,0	2,1	0,1	0,1	36,3	38,4	175,3	4,2	456,2	7,6	0,0	0,0			
Всего за день:		54,3	56,2	208,2	1 576,8	0,7	15,0	0,6	10,3	0,4	0,9	457,7	186,0	895,3	11,7	1960,3	27,6	0,2	0,1			

3 день 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	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																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖЕЛТАЯ	155	4,7	6,4	24,5	179,3	0,0	0,6	0,0	0,2	0,1	0,1	116,3	22,9	110,7	0,3	183,1	10,1	0,0	0,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	0,0	0,5	0,0	0,4	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	206,9	9,0	0,0	0,0	382	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	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 % ПРОИЗВОДСТВА ТЛД ДЛЯ ДЕТСКОГО	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
Итого за прием пищи:	650	22,7	26,2	79,2	661,2	0,2	2,2	0,2	1,9	0,2	0,6	579,6	98,3	486,2	3,3	788,4	36,3	0,0	0,0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖЕ ПО СЕЗОНУ/БЛОКИ	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	ТТК	2023
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	4,5	10,8	92,8	0,0	0,3	0,0	1,8	0,1	0,0	21,1	5,7	24,1	0,4	38,7	1,3	0,0	0,0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,9	4,9	24,4	188,5	0,1	0,6	0,3	0,2	0,1	0,1	34,4	33,2	129,6	2,2	155,0	0,9	0,0	0,0	181	2008
БИТВОЧЬ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ/ 90/25	115	12,6	8,3	15,2	191,5	0,1	0,5	0,0	1,9	0,1	0,1	33,2	46,7	189,8	1,5	336,3	95,7	0,4	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	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	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	2023
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	2023
Итого за прием пищи:	855	26,9	19,1	126,6	820,9	0,4	15,0	0,3	6,1	0,3	0,3	178,5	130,3	438,0	9,4	1111,0	113,9	0,4	0,0		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10,2	9,6	6,9	166,0	0,0	0,1	0,1	0,9	0,0	0,1	87,8	11,8	106,8	0,3	89,2	2,3	0,0	0,0	219	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	36,2	146,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	24,1	5,3	13,9	0,7	72,2	0,0	0,0	0,0	354	2017
КОМБИНИРОВАННЫЕ ИСДЕЛИЯ ЛЕЧЕБНО-САХАРНОЕ/	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	24,1	6,6	13,9	0,8	72,2	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	300	11,6	11,1	54,3	375,2	0,0	0,3	0,1	0,9	0,0	0,1	135,9	23,6	134,8	1,8	233,8	2,3	0,0	0,0		
Всего за день:		61,2	56,4	260,1	1 857,3	0,7	17,6	0,6	8,9	0,6	0,9	894,0	252,3	1111,0	14,5	1960,3	154,4	0,5	0,1		

4 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	Р, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	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	180	14,7	32,3	22,2	440,4	0,4	9,4	0,0	1,6	0,0	0,2	21,2	42,3	179,0	2,3	889,8	11,4	0,1	0,0	0,0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 2,5 %)	180	4,9	4,5	19,4	142,2	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	386	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	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	23,1	37,4	71,5	724,3	0,5	19,4	0,0	3,0	0,0	0,2	46,4	63,5	223,6	5,3	1338,8	13,4	0,1	0,0	0,0		
Обед																						
САЛАТ ОСЕННИЙ	60	0,7	2,5	7,4	51,9	0,0	9,0	0,2	1,4	0,0	0,0	31,0	12,1	20,6	0,5	128,5	1,5	0,0	0,0	0,0	ТТК	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	0,1	11,7	0,2	2,0	0,0	0,1	53,3	26,7	51,0	1,2	428,1	5,3	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАВРИЧНОМУ	150	6,0	9,4	19,5	172,2	0,1	10,1	0,1	2,8	0,1	0,1	134,6	31,6	137,6	1,4	703,5	6,8	0,0	0,0	0,0	ТТК	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,5	8,2	12,0	160,1	0,1	2,9	0,1	2,0	0,4	0,2	36,5	25,1	151,5	2,2	208,1	6,8	0,1	0,0	0,0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,3	0,1	20,2	89,5	0,0	55,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,1	3,5	1,9	0,3	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	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	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	760	24,4	24,9	109,0	743,4	0,4	88,8	0,6	9,8	0,4	0,4	286,2	119,9	430,9	8,1	1338,8	13,4	0,1	0,0	0,0		
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПИ	100	6,6	6,9	29,7	205,2	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	0,0	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЙНИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	99,4	4,0	56,5	0,1	9,9	0,0	0,0	0,0	0,0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	349	2017
Итого за прием пищи:	300	11,2	12,8	36,7	305,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	107,1	5,9	57,3	0,1	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		58,7	75,1	217,3	1 773,6	0,9	108,2	0,7	12,9	0,5	0,6	439,7	189,2	711,8	13,5	1338,8	36,1	0,3	0,0	0,0		

5 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	Р, мг	Se, мг			
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ МОРЕВОИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	0,0	1,5	0,7	1,7	0,0	0,0	20,6	16,4	29,5	0,5	93,8	1,9	0,0	0,0	0,0	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5,7	8,0	26,5	203,3	0,1	10,6	0,4	2,4	0,9	0,2	51,5	34,7	144,4	2,2	706,7	14,1	0,1	0,0	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90%	95	9,7	8,3	5,8	149,3	0,1	1,1	0,4	2,0	0,3	0,1	48,0	41,5	173,3	1,0	341,6	95,6	0,4	0,0	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	0,0	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	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	0,0	ПП	2023
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	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	545	20,2	19,9	69,5	578,6	0,3	14,9	1,6	6,9	1,2	0,4	140,9	110,2	394,1	7,4	1338,8	114,7	0,5	0,0	0,0		
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,0	15,6	0,2	1,4	0,0	0,0	21,6	10,2	16,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК 2	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,6	8,6	74,4	0,1	6,8	0,2	1,1	0,0	0,0	29,1	17,1	38,3	0,7	293,6	3,1	0,0	0,0	0,0	99	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ	150	10,7	9,1	39,2	222,2	0,3	13,9	6,6	4,1	1,0	1,7	84,5	34,5	368,7	6,8	470,8	19,7	0,2	0,0	0,0	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	0,0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЖЕФИР 2,5 %)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	362,8	16,2	0,0	0,0	0,0	386	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	0,0	ПП	2023
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	0,0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 %ЖИРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТП ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	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	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	875	28,4	29,3	100,9	730,3	0,6	39,3	7,1	9,6	1,0	2,3	575,0	130,1	796,5	10,3	1338,8	58,8	0,3	0,0	0,0		
Полдник																						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	13,4	34,7	261,4	0,1	0,1	0,1	2,9	0,9	0,2	56,7	12,6	108,5	1,5	131,8	10,0	0,0	0,0	0,0	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	12,1	51,2	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,8	0,7	0,0	0,0	0,0	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	8,9	13,5	36,8	312,6	0,1	1,6	0,1	3,2	0,9	0,2	68,3	16,6	112,1	2,2	232,6	10,7	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		57,4	62,7	207,2	1 621,6	1,0	55,8	8,8	19,7	3,1	2,9	784,1	256,9	1338,8	19,8	1338,8	184,2	0,8	0,1	0,0		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины							Мин	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>		573,7	612,3	2 224,2	17 080,4	8,7	529,1	26,5	123,3	9,0	13,2	6418	2410	9966
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>		57,4	61,2	222,4	1 708,0	0,9	52,9	2,7	12,3	0,9	1,3	641,8	241,0	996,6
<i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %</i>		1,0	1,0	4,0										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

<i>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</i>	<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
<i>7-11 ЛЕТ</i>	532,0	821,0	350,5