

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образования
Администрации муниципального образования
Северский район

Л.В.Мазько

« _____ » марта 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №21

А.А.Корниенко

« _____ » марта 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Организатор горячего питания
Индивидуальный предприниматель
Стрельцова Тамара Петровна
353240 Краснодарский край,
Северский район, ул.Чехова 18
ИНН234800259170

Т.П.Стрельцова

« _____ » марта 2024г.



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 пгт Черноморского
МО Северский район имени майора милиции ГУВД КК Енина С.Г.*

**Перспективное цикличное 10-ти дневное меню горячих завтраков
Возрастная категория детей от 12 лет и старше**

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГотовЛивАЕМЫХ БЛЮД ДЛя ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ПШЕНА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6,6	8,5	33,6	214,2	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,2	0,1	141,3	34,5	151,5	0,7	244,0	12,8	0,0	0,0	175	2017
ТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	12,6	15,2	252,7	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	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ 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/	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	
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	0,0	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	575	19,2	24,1	91,0	688,6	0,2	11,3	0,2	2,4	0,4	0,4	441,8	76,5	369,0	4,1	732,9	22,9	0,0	0,0			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
УП. ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	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	1 023,9	9,0	0,1	0,0	310	2017	
КАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10,6	14,4	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	
ПИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 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	354	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	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	2020	
Итого за прием пищи:	935	28,1	22,8	124,6	799,5	0,6	53,2	1,3	6,9	0,3	0,3	169,7	210,7	505,2	9,8	1 948,0	105,3	0,5	0,0			
Полдник																						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	11,5	9,5	8,8	157,6	0,2	19,2	4,2	2,7	0,0	1,0	36,1	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	389	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	
Итого за прием пищи:	370	13,6	9,9	38,3	287,0	0,2	20,8	4,2	2,7	0,0	1,0	48,7	35,9	208,6	6,9	714,4	9,5	0,1	0,0			
Всего за день:		60,9	56,8	253,9	1 775,1	1,1	85,3	5,7	11,9	0,6	1,7	660,3	323,2	1 082,8	20,8	3 395,2	137,6	0,6	0,0			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	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 ВИШНЕВЫЙ	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	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	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
Итого за прием пищи:	570	21,1	23,4	77,4	652,8	0,5	25,5	0,6	2,0	0,1	0,2	117,9	85,1	298,4	5,8	1 274,9	13,5	0,1	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	0,1	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 / КЕФИР/	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	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
Итого за прием пищи:	830	30,4	31,5	114,6	912,7	0,5	35,8	0,8	7,8	0,2	0,7	384,5	152,6	616,8	7,8	1 508,6	36,0	0,2	0,0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА 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	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	2020
Итого за прием пищи:	400	9,2	13,8	53,0	390,0	0,2	18,0	0,8	1,5	0,5	0,2	80,7	62,0	164,2	3,6	835,1	10,7	0,1	0,0		

Всего за день:	60,7	68,6	245,0	1 955,5	1,2	79,4	2,1	11,2	0,7	1,1	583,1	299,7	1 079,4	17,2	3 618,6	60,1	0,4	0,0		
----------------	------	------	-------	---------	-----	------	-----	------	-----	-----	-------	-------	---------	------	---------	------	-----	-----	--	--

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Порции натуральные по сезону/огурцы свежие/	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
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
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	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
Итого за прием пищи:	650	22,8	18,5	74,6	570,6	0,3	29,0	4,7	4,6	0,1	1,3	111,0	66,6	356,3	7,5	1 051,2	17,3	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	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
салат 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
отлеты рыбные с маслом 100/5	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 /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	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% жирности	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:	1105	23,8	31,3	117,9	826,3	0,5	38,4	0,9	10,6	0,2	0,5	415,7	167,5	549,6	8,5	2 163,9	148,1	0,5	0,0		
Полдник																					
котлетки с сосиской и картошкой	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
Итого за прием пищи:	350	16,0	15,4	53,1	414,8	0,2	1,6	0,1	2,5	0,1	0,2	139,8	61,1	267,5	3,4	437,1	12,1	0,1	0,0		
Всего за день:		62,6	65,2	245,6	1 811,7	1,0	69,0	5,6	17,7	0,3	2,1	666,4	295,2	1 173,4	19,4	3 652,2	177,5	0,8	0,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
фрукты свежие по сезону /яблоко/	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 170/30	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
кисломолочный 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
Итого за прием пищи:	560	24,7	22,8	95,4	652,6	0,3	41,6	0,2	2,5	0,6	0,8	513,0	95,5	571,4	4,9	918,2	25,3	0,2	0,0		
Обед																					
салат из свеклы 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 макаронными изделиями	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
жаркое 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
кондитерские изделия /печенье сахарное/	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
Итого за прием пищи:	895	32,9	37,0	130,9	970,5	0,8	17,3	0,3	8,0	0,1	0,5	291,4	151,0	543,7	9,8	1 928,1	37,6	0,1	0,0		
Полдник																					
запеканка из овощей и пшеничной муки с яблоками и сметаной 170/30	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	5,2	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
Итого за прием пищи:	400	10,3	9,9	60,1	405,9	0,2	1,7	0,1	1,4	0,2	0,2	192,4	55,9	222,6	2,7	430,3	12,0	0,0	0,0		
Всего за день:		67,9	69,7	286,4	2 029,0	1,2	60,6	0,5	11,8	0,8	1,5	996,8	302,4	1 337,8	17,3	3 276,7	75,0	0,4	0,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЛОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,1	12,2	0,0	0,3	0,1	0,1	49,2	35,4	98,8	1,4	895,3	9,9	0,0	0,0	128	2017
МЯ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	16,9	217,3	0,1	2,7	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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	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
Итого за прием пищи:	600	21,3	19,2	78,0	546,1	0,3	26,4	0,4	3,1	0,1	0,3	140,0	118,7	376,0	5,0	1 600,0	137,3	0,6	0,0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАЛЫНОВЫЕ ПЛОДЫ	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	2023
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 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
САКАРОНЫ, 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	22,9	231,8	2,3	200,9	14,6	0,0	0,0	206	2017
КОК 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	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	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	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:	1100	33,3	32,6	129,3	951,0	0,5	9,0	0,5	6,7	1,5	0,7	487,5	106,2	600,3	9,8	1 318,0	45,2	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	339	2017
ПИРОЖКИ 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 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
Итого за прием пищи:	355	9,9	9,9	40,0	273,2	0,1	15,0	0,1	1,6	0,0	0,3	250,0	40,0	215,0	3,0	540,8	2,0	0,1	0,0		
Всего за день:		64,5	61,7	247,3	1 770,3	0,9	50,3	1,0	11,4	1,6	1,3	877,5	264,8	1 191,2	17,8	3 458,8	184,5	0,7	0,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, 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	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ) С ЦИТРУСОВЫМ 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	241,3	4,1	0,0	0,0	212	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,7	93,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	112,0	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	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	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
Итого за прием пищи:	570	18,7	17,5	94,6	609,2	0,3	10,8	0,1	4,2	0,2	0,4	320,1	71,9	357,2	6,2	780,7	16,8	0,1	0,0	ПП	
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,0	7,0	79,2	0,0	3,0	1,8	2,7	0,0	0,1	50,1	33,4	49,3	0,9	204,3	4,6	0,1	0,0	ТТК	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2	0,2	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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9,8	13,9	23,0	233,6	0,3	1,5	0,0	1,5	0,1	0,1	23,5	27,7	152,3	1,9	353,7	7,4	0,1	0,0	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 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	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	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	2020
Итого за прием пищи:	920	32,0	38,5	116,6	949,9	0,9	27,5	2,7	12,1	0,2	0,7	414,3	179,4	609,5	9,0	1 995,4	42,4	0,2	0,0		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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 МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3	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	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	12,6	89,4	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	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	495	17,0	19,8	64,6	466,4	0,3	15,0	0,1	5,4	0,2	0,3	170,8	113,3	386,1	5,1	1 547,6	113,1	0,5	0,0		
Всего за день:		67,7	75,8	275,8	2 025,5	1,5	53,4	2,9	21,7	0,6	1,4	905,1	364,6	1 352,8	20,3	4 323,7	172,3	0,7	0,0		

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																					
ПЛОДЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
ПЛОДЫ 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
СМЕСЬ 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
Итого за прием пищи:	560	18,7	20,8	81,9	629,4	0,2	27,3	0,5	4,0	0,2	0,2	58,0	79,6	267,7	4,4	659,7	9,0	0,1	0,0		
Обед																					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ГЕЛЫЕ	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	ГТК	2017
АССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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
АППЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА /МОЛОКО СГУЩ 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	53,3	429,7	1,7	388,7	3,7	0,1	0,1	223	2017
МАСЛО 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
Итого за прием пищи:	910	31,5	30,9	129,5	877,7	0,3	6,5	0,4	5,0	0,3	0,7	447,5	110,7	609,0	5,9	1 025,2	14,3	0,1	0,1		
Полдник																					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /КОТЛЕТОК МЯСНОЙ И СОСИСКИ	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	189,1	4,2	382,5	8,0	0,0	0,0	9	2017
КОМПОЗИЦИЯ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУША, БАНАН) ПО СЕЗОНУ	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:	350	13,3	15,1	46,9	370,4	0,3	2,2	0,0	2,5	0,1	0,2	39,9	42,2	192,6	5,0	483,4	8,7	0,0	0,0		
Итого за день:		63,5	66,8	258,3	1 877,5	0,9	36,0	0,8	11,5	0,6	1,0	545,4	232,5	1 069,4	15,3	2 168,3	32,0	0,3	0,1		

8 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																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	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
КАКАО 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 СГУЩ 200/20 ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ ПО СЕЗОНУ	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:	710	25,3	24,7	95,9	721,0	0,3	2,3	0,2	1,5	0,2	0,5	483,9	97,2	447,5	3,2	831,8	41,3	0,0	0,0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	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-ЛАПША 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
РЫБНЫЕ ФАШИКЕТЫ /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
СОС 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	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
Итого за прием пищи:	955	30,5	27,8	132,7	943,7	0,5	15,3	0,4	8,3	0,3	0,3	196,3	146,7	497,9	10,3	1 344,4	124,8	0,5	0,1		
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	0,5	125,2	2,6	0,0	0,0	219	2011
ПЕЧЕНЬЕ 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
КОНДИТЕРСКИЕ 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	
Итого за прием пищи:	350	13,8	13,7	44,0	388,0	0,1	0,3	0,1	1,4	0,1	0,2	154,9	25,7	186,1	1,4	213,4	2,6	0,0	0,0		
Итого за день:		69,6	66,2	272,6	2 052,7	0,8	17,8	0,6	11,2	0,6	1,0	835,1	269,6	1 131,4	14,9	2 389,6	168,7	0,5	0,1		

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		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества																		рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергетическая ценность, ккал	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 /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
САУ 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
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 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
Итого за прием пищи:	550	22,8	23,2	77,2	657,3	0,6	21,7	0,1	3,8	0,0	0,6	270,7	100,5	440,2	6,6	1 621,4	15,7	0,2	0,0		

Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
КОРНИ 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-СТАНИЧНОМУ	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
САУ 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
Итого за прием пищи:	890	30,5	27,4	122,8	820,3	0,5	109,2	0,6	9,8	0,5	0,5	325,3	140,4	512,9	9,3	1 813,6	25,9	0,2	0,0		

Полдник																					
САУ ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,5	5,1	17,5	122,9	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	
САУ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	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
КОФЕ/ЧЕРСКИЕ 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	
Итого за прием пищи:	350	13,4	13,9	47,5	351,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	193,1	15,1	127,8	0,9	52,8	0,0	0,0	0,0		
Итого за день:		66,7	64,5	247,5	1 829,4	1,1	131,0	0,7	13,7	0,5	1,1	789,1	256,0	1 080,9	16,8	3 487,8	41,6	0,4	0,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
САУ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	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 ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8,9	6,3	8,4	163,1	0,1	1,6	0,6	1,0	0,4	0,2	69,1	59,9	249,9	1,5	493,0	138,0	0,6	0,0	241	2008
САУ 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	2008
Итого за прием пищи:	670	22,7	23,1	89,9	659,9	0,5	18,5	2,3	8,0	1,5	0,6	190,0	151,7	536,3	9,2	1 816,6	161,7	0,7	0,0		

Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
САУ ИЗ ОВОЩЕЙ	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
КОТЛЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ/ОВАЖИНА С ОВОЩАМИ	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
САУ 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
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	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
САУ ИЗ ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ/ПЛОДОВЫЙ САУ	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:	1035	33,5	32,0	106,2	813,9	0,7	55,3	9,3	10,6	1,5	3,0	656,2	167,6	1 000,1	13,8	2 053,2	71,6	0,4	0,1		

Полдник																					
КАРАМБОЛЫ, 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-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
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		2020
Итого за прием пищи:	350	10,0	13,7	48,7	366,3	0,1	1,6	0,1	3,2	0,9	0,2	68,4	16,6	112,3	2,2	232,9	10,7	0,0	0,0		
Итого за день:		66,2	68,8	244,8	1 840,1	1,3	75,4	11,7	21,7	3,9	3,7	914,5	336,0	1 648,6	25,1	4 102,8	244,1	1,1	0,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		

Прием пищи, наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	калорийная ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	650,4	663,8	2 577,3	18 966,8	10,9	658,2	31,8	143,9	10,2	16,0	7 773,4	2 943,9	#####	184,8	#####	1 293,4	5,9	0,5
РЕАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	65,0	66,4	257,7	1 896,7	1,1	65,8	3,2	14,4	1,0	1,6	777,3	294,4	1 214,8	18,5	3 387,4	129,3	0,6	0,1
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В СООТНОШЕНИИ	1,0	1,0	4,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)		
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДН ИК
2-18 лет	601,5	957,5	377,0