

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 125566B7-FA01-C0C0-7C94-6C35B5343A97

Владелец: Мазько Любовь Владимировна

26.08.2025 00:35 (МСК)

Утверждаю
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Северский муниципальный район Краснодарского края
Л.В. Мазько
« 4 » августа 2025 г.

**Управление образование администрации муниципального образования
Северский муниципальный район Краснодарского края**

**Основное организованное меню приготовления блюд
для возрастной категории детей с 7-11 лет**

ст. Северской

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ПЕРИОД ОСЕННЕ(ВЕСЕННИЙ) ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ

1 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	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,57	5,68	22,13	162,03	0,06	0,42	0,04	0,70	0,08	0,10	89,70	13,12	76,36	0,29	147,69	7,20	0,00	0,00	189	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,06	3,16	15,08	119,62	0,08	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	159,32	31,02	129,22	0,83	273,71	13,50	0,00	0,00	382	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	16,41	19,22	65,61	546,2	0,25	11,31	0,19	2,43	0,23	0,37	406,42	67,79	327,68	4,69	767,1	23,82	0,02	0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	0,03	10,02	0,05	1,66	0,00	0,02	11,09	9,71	20,56	0,57	125,73	1,42	0,01	0,00	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА	205	1,59	4,45	20,05	89,05	0,04	6,68	0,19	1,06	0,03	0,04	41,46	19,65	39,76	0,98	285,41	4,99	0,02	0,00	82	2017
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	170	16,58	17,75	45,65	418,60	0,08	1,67	0,36	3,34	0,00	0,13	24,61	38,57	190,11	1,81	266,19	6,75	0,12	0,02	311	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	3,10	2,50	4,70	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	895	27,11	29,03	119,97	822,48	0,27	19,97	0,6	7,31	0,03	0,25	102,06	90,73	314,33	7,68	996,83	16,84	0,15	0,02		
Полдник																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,15	3,22	9,06	69,99	0,05	5,18	0,00	1,33	0,00	0,03	7,84	12,19	33,12	0,57	313,21	2,91	0,02	0,00	35	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	10,08	8,81	22,90	206,87	0,08	0,57	0,08	0,72	0,55	0,17	55,20	40,58	208,13	1,14	356,67	115,03	0,47	0,02	249	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,18	0,07	19,04	78,72	0,00	14,40	0,00	0,13	0,00	0,01	15,74	6,60	10,96	0,21	65,08	0,18	0,00	0,00	350	2011
Итого за прием пищи:	350	12,94	12,22	61,04	402,94	0,16	20,15	0,08	2,57	0,55	0,22	83,38	65,97	269,01	2,32	760,76	118,12	0,49	0,02		
Всего за день:		56,46	60,47	246,62	1 771,62	0,68	51,43	0,87	12,31	0,81	0,84	591,86	224,49	911,02	14,69	2 524,69	158,78	0,66	0,04		

2 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																						
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	0,48	0,10	6,19	36,20	0,02	4,50	0,50	0,24	0,00	0,03	17,70	11,69	21,05	0,73	110,08	1,90	0,02	0,00	48	2025	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ/ ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 50/100	150	3,26	4,94	18,25	145,27	0,07	10,50	0,95	0,76	0,10	0,08	53,39	34,83	69,71	1,24	250,06	4,28	0,03	0,00	171,2	2011	
ШНИЦЕЛЬ ЗАГОРСКИЙ	90	9,55	9,01	6,34	158,21	0,25	2,16	0,02	2,26	0,16	0,11	21,13	24,36	135,28	1,89	259,28	6,34	0,05	0,00	38	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,46	1,02	2,67	23,13	0,01	0,78	0,05	0,05	0,02	0,00	5,51	3,57	6,81	0,14	41,79	0,15	0,00	0,00	366	2016	
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,52	0,35	28,46	122,22	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	550	17,122	15,721	80,428	573,18	0,45	19,54	1,52	4,14	0,28	0,27	141,93	101,05	288,65	5,92	1014,21	25,79	0,1	0			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,95	3,66	5,73	60,02	0,03	28,20	0,28	1,84	0,00	0,03	21,11	10,08	20,11	0,43	87,94	0,90	0,01	0,00	49	2011	
УХА РОСТОВСКАЯ	200	4,91	3,99	10,35	115,42	0,10	6,49	0,20	1,20	0,03	0,09	34,22	42,88	143,60	1,10	580,06	75,66	0,33	0,01	106	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,92	6,33	37,74	238,69	0,07	0,00	0,04	1,34	0,12	0,03	32,63	11,46	46,20	1,07	70,21	0,83	0,01	0,01	203	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	4,50	10,81	14,99	171,22	0,05	1,46	0,24	1,64	0,03	0,09	25,08	21,04	127,33	1,96	320,97	6,55	0,04	0,00	246	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,19	13,28	84,14	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	112,88	16,55	79,42	0,82	171,56	9,00	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	750	23,92	27,517	114,095	822,121	0,4	36,71	0,78	7,49	0,18	0,41	245,02	119,51	476,66	7,58	1323,84	95,18	0,39	0,02			
Полдник																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	8,84	10,95	17,78	176,09	0,12	0,52	0,05	2,06	0,11	0,16	108,82	62,87	149,78	1,89	255,94	9,94	0,01	0,00	183	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	13,88	58,21	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,65	3,99	3,56	0,71	100,87	0,72	0,00	0,00	342 I	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	450	10,7	11,67	49,94	322,09	0,2	11,96	0,06	3,36	0,11	0,21	140,07	78,66	181,74	5,6	662,01	13,78	0,02	0			
Всего за день:		51,74	54,91	244,46	1717,39	1,05	68,21	2,36	14,99	0,57	0,89	527,02	299,22	947,05	19,10	3000,06	134,75	0,51	0,02			

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,67	3,69	2,27	46,03	0,03	38,76	0,13	1,82	0,00	0,03	15,00	9,56	13,85	0,51	145,59	0,72	0,01	0,00	27	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,30	4,97	21,65	149,75	0,12	10,42	0,03	0,25	0,08	0,11	50,27	30,88	89,22	1,23	771,43	8,94	0,03	0,00	312	2017
КОТЛЕТЫ ПОЛЕЗНЫЕ/РЫБНЫЕ/	90	8,95	10,44	14,73	169,65	0,11	2,89	0,32	2,48	0,11	0,11	45,26	48,54	186,49	1,73	445,86	84,19	0,36	0,01	256	2025
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	1,62	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	520	15,77	19,4	65,88	488,41	0,33	52,07	0,48	5,38	0,19	0,28	126,18	101	323,76	4,67	1416,69	94,97	0,4	0,01		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,55	9,00	25,34	214,09	0,09	3,87	0,27	2,01	0,00	0,03	24,74	19,53	52,84	0,97	272,16	2,98	0,02	0,00	23	2025
МАКОВАЯ НЕЖЕНКА С ПОВИДЛОМ 150-/30	180	10,39	13,24	41,44	320,90	0,08	0,34	0,09	0,20	0,18	0,30	212,05	36,57	290,22	1,48	250,31	1,82	0,04	0,04	23	2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,56	4,37	20,67	145,40	0,06	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	189,59	27,27	145,49	0,46	285,87	16,20	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	740	27,45	27,06	115,52	822,12	0,32	15,15	0,4	3,62	0,18	0,56	451,58	104,57	533,15	5,91	1137,94	23	0,08	0,04		
Полдник																					
МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	150	8,53	11,32	30,24	249,19	0,33	21,89	0,07	1,86	0,04	0,13	69,48	39,53	168,69	2,62	538,91	10,48	0,07	0,00	ТТК 262	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,49	1,12	11,47	62,22	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	57,53	10,42	40,68	0,78	92,96	4,16	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	350	11,55	12,56	51,75	358,77	0,37	22,17	0,08	2,25	0,04	0,2	131,61	56,55	226,17	3,8	657,67	14,64	0,07	0		
Всего за день:		54,77	59,02	233,15	1 669,30	1,02	89,39	0,96	11,25	0,41	1,04	709,37	262,12	1 083,08	14,38	3 212,30	132,61	0,55	0,05		

4 день

Принем 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																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,70	3,52	54,01	0,05	2,23	0,00	2,18	0,00	0,02	10,04	10,55	31,21	0,35	55,24	0,00	0,00	0,00	12	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,25	15,64	22,69	204,00	0,06	0,22	0,30	2,14	2,23	0,40	94,32	14,96	193,10	2,17	193,03	22,30	0,05	0,03	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,00	3,93	18,60	129,06	0,06	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	189,59	27,27	145,49	0,46	285,87	16,20	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	540	18,944	24,043	78,143	545,91	0,29	13,39	0,34	5,98	2,23	0,67	320,45	74,48	423,4	6,58	878,04	41,62	0,06	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	201
СУП-ЛАПША	200	1,95	3,69	11,86	90,25	0,03	0,44	0,13	0,94	0,03	0,02	24,23	7,53	23,83	0,46	48,13	1,23	0,01	0,00	113	2011
БЫГΟΣ С МЯСОМ	180	19,26	19,85	55,62	457,23	0,08	28,61	0,19	2,11	0,03	0,17	86,34	45,76	202,29	3,74	678,10	12,38	0,07	0,00	139	2025
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	700	27,4	27,81	120,59	822,49	0,24	32,98	0,32	5,86	0,06	0,27	155,35	89,01	312,32	9,05	1212,65	20,8	0,1	0		
Полдник																					
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ 100/15	115	8,01	10,51	26,07	185,31	0,05	0,56	0,45	2,31	0,09	0,18	122,17	23,13	158,19	0,64	157,77	3,37	0,03	0,02	221	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,06	3,16	15,08	119,62	0,08	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	159,32	31,02	129,22	0,83	273,71	13,50	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	315	14,39	13,85	49,63	345,72	0,17	1,34	0,47	2,75	0,09	0,36	285,09	57,95	304,81	2,27	458,68	17,99	0,03	0,02		
Всего за день:		60,73	65,70	248,36	1 714,12	0,70	47,71	1,13	14,59	2,38	1,30	760,89	221,44	1 040,53	17,90	2 549,37	80,41	0,19	0,05		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	30,08	10,52	42,11	0,99	64,05	0,76	0,01	0,01	309	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА	90	9,08	11,61	4,67	122,77	0,21	2,02	0,03	3,22	0,00	0,47	31,36	19,48	157,82	3,52	244,19	7,29	0,04	0,02	250	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	17,15	84,42	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,17	4,37	2,75	0,49	9,81	0,00	0,00	0,00	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	520	18,6	16,6	77,19	513,4	0,4	96,22	0,3	5,46	0,08	0,59	95,21	56,77	252,48	6,8	545,05	10,37	0,05	0,03		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1,92	2,27	16,40	93,99	0,07	5,28	0,16	1,00	0,00	0,04	22,85	21,34	51,37	0,80	379,36	3,75	0,03	0,00	101	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,27	21,34	151,06	0,12	10,35	0,03	0,26	0,09	0,10	39,46	29,28	84,97	1,21	760,91	8,46	0,03	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	95	17,21	19,47	29,93	348,21	0,06	1,06	0,36	1,41	0,30	0,08	34,29	31,82	128,31	1,16	239,83	58,02	0,25	0,01	234	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,32	1,80	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	805	27,55	27,64	115,84	822,22	0,38	26,69	0,56	4,52	0,39	0,28	133,72	109,24	326,65	6,97	1737,86	73,35	0,33	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	6,95	9,44	27,08	196,85	0,13	12,06	0,48	2,38	0,08	0,14	47,66	41,68	159,41	2,36	685,86	9,45	0,10	0,01	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,19	13,28	84,14	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,12	112,88	16,55	79,42	0,82	171,56	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	360	11,94	11,817	55,405	352,041	0,21	12,62	0,5	2,97	0,08	0,28	167,44	68,13	264,03	3,78	896,12	18,45	0,1	0,01		
Всего за день:		58,09	56,06	248,44	1 687,66	0,99	135,53	1,36	12,95	0,55	1,15	396,37	234,14	843,16	17,55	3 179,03	102,17	0,48	0,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	7,04	8,35	17,78	171,09	0,11	0,52	0,04	1,77	0,08	0,15	114,04	56,95	140,82	1,70	242,10	9,83	0,01	0,00	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,67	3,64	17,07	120,71	0,05	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	159,34	23,42	122,30	0,40	239,81	13,50	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	505	19,16	22,45	67,49	576,75	0,28	11,41	0,19	3,72	0,23	0,42	432,58	105,92	393,92	6,07	841,21	27,01	0,03	0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,81	3,06	5,45	52,94	0,01	7,50	0,00	1,31	0,00	0,02	20,38	7,82	18,98	0,51	96,51	1,68	0,01	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,08	4,14	11,74	90,90	0,06	4,62	0,15	1,93	0,00	0,04	23,17	17,84	47,15	0,72	335,20	3,10	0,02	0,00	96	2017
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,65	20,64	48,00	388,00	0,06	0,20	0,36	2,48	2,56	0,44	97,26	15,85	211,45	2,44	205,22	24,31	0,05	0,03	210	2011
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,43	0,18	17,71	82,26	0,01	57,20	0,11	0,00	0,00	0,03	14,53	3,61	1,99	0,35	7,40	0,00	0,00	0,00	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/л	200	3,10	2,50	4,70	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	860	27,11	31,03	120,39	824,02	0,25	69,52	0,62	7,16	2,56	0,57	169,94	64,02	339,27	6,02	736,73	30,77	0,09	0,03		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ / СОУС	150	10,29	11,20	30,52	274,11	0,15	2,56	0,14	1,67	0,25	0,33	24,11	28,65	156,42	2,86	241,43	6,82	0,04	0,01	ТТК	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	12,13	51,25	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,90	3,93	3,66	0,71	100,81	0,00	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	350	11,75	11,52	51,13	366,15	0,2	4	0,14	2,34	0,25	0,36	39,61	36,38	177,48	4,37	369,44	7,94	0,04	0,01		
Всего за день:		58,02	65,00	239,01	1 766,92	0,73	84,93	0,95	13,22	3,04	1,35	642,13	206,32	910,67	16,46	1 947,38	65,72	0,16	0,04		

7 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																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	0,03	10,02	0,05	1,66	0,00	0,02	11,09	9,71	20,56	0,57	125,73	1,42	0,01	0,00	24	2011
АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200	10,62	10,47	23,56	229,92	0,13	8,90	0,01	3,96	0,00	0,15	26,64	38,93	183,75	2,88	870,26	11,16	0,07	0,00	260	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	5,82	29,50	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,85	5,80	7,42	0,74	25,62	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40	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	ПП	
Итого за прием пищи:	500	15,931	16,37	66,543	482,72	0,24	18,96	0,06	6,4	0	0,21	65,58	71,64	263,33	5,41	1095,21	12,58	0,09	0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,06	3,96	17,58	119,89	0,06	3,68	0,18	1,07	0,12	0,06	28,59	16,74	49,37	0,80	282,16	3,70	0,02	0,00	118 2	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,10	7,05	32,37	213,56	0,03	0,00	0,04	0,41	0,14	0,02	13,14	21,48	63,12	0,46	46,85	0,63	0,02	0,01	171 2	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ЛАКОМКА /ГОРЕБУША/	90	15,85	15,75	8,91	150,42	0,14	9,73	0,09	1,39	0,00	0,15	108,73	27,63	199,11	0,72	329,12	41,65	0,32	0,03	ТТК 232	2025
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	810	28,03	28,06	133,07	822,59	0,4	25,01	0,32	4,94	0,26	0,31	217,06	108,95	403,9	6,9	1328,53	61,66	0,38	0,04		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	70	10,95	5,54	30,52	152,45	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	422	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	7,88	0,12	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ПП	20	0,12	0,02	14,14	55,10	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,96	2,52	2,88	0,09	28,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 336	2025
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	8,36	35,68	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,39	6,56	8,81	0,80	37,06	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	305	11,4	13,445	53,14	355,43	0	4,36	0,11	0,37	0,23	0,03	21,34	9,37	15,31	0,94	68,63	0,03	0	0		
Всего за день:		55,36	57,88	252,75	1 660,74	0,64	48,33	0,49	11,71	0,49	0,55	303,98	189,96	682,54	13,25	2 492,37	74,27	0,47	0,04		

8 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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,26	18,75	35,78	377,63	0,08	2,32	0,27	2,32	0,00	0,13	30,97	41,30	191,93	1,90	289,79	6,63	0,12	0,02	291	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	180	0,52	0,35	28,46	122,22	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	22,542	19,611	93,508	640,49	0,23	9,92	0,28	3,63	0	0,21	93,07	81,5	290,03	5,02	753,89	22,11	0,13	0,02		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	6,84	3,98	30,64	187,90	0,18	5,18	0,20	3,10	0,03	0,05	45,65	32,01	84,32	1,99	383,92	3,33	0,03	0,00	102	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,27	21,34	151,06	0,12	10,35	0,03	0,26	0,09	0,10	39,46	29,28	84,97	1,21	760,91	8,46	0,03	0,00	335	2008
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ С МАСЛОМ	100	9,97	16,51	17,11	213,75	0,08	1,09	0,31	4,60	0,18	0,16	43,76	28,67	175,84	2,17	242,93	8,10	0,10	0,02	38	2025
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,55	1,21	12,29	66,58	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,06	60,98	9,86	41,19	0,55	91,15	4,50	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	840	27,45	27,68	122,17	822,21	0,53	26,91	0,56	10,03	0,3	0,43	220,45	126,72	457,02	10,12	1849,31	28,07	0,18	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	9,51	11,21	13,07	221,28	0,16	11,91	0,06	2,39	0,08	0,15	24,54	41,26	161,96	2,31	915,34	10,16	0,10	0,01	299	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	370	11,8	11,58	41,14	345,49	0,22	13,51	0,06	2,83	0,08	0,19	40,74	52,26	191,96	5,63	1182,54	13,28	0,1	0,01		
Всего за день:		61,79	58,87	256,82	1 808,19	0,98	50,34	0,90	16,49	0,38	0,83	354,26	260,48	939,01	20,77	3 785,74	63,46	0,41	0,05		

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																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	150	3,02	5,59	24,08	165,23	0,14	12,98	0,05	0,31	0,11	0,10	26,14	33,77	82,49	1,44	867,14	7,56	0,04	0,00	125	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	12,14	6,05	12,53	141,21	0,08	0,44	0,02	0,32	0,05	0,09	42,16	46,29	201,87	0,78	394,08	136,69	0,58	0,01	227	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	180	0,25	0,01	10,29	43,42	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	14,60	6,37	8,81	0,80	37,07	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	510	18,84	17,18	66,57	492,31	0,28	18,78	0,18	1,22	0,16	0,25	114,4	105,33	340,57	4,04	1525,99	144,25	0,62	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2017
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200	200	1,87	5,00	10,66	86,30	0,04	9,26	0,19	1,88	0,00	0,05	48,26	22,20	43,40	1,02	342,88	5,08	0,02	0,00	ТТК	2023
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,47	7,13	38,27	256,93	0,22	0,00	0,03	4,74	0,11	0,12	22,76	125,53	187,13	4,40	263,73	2,28	0,01	0,00	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	120	10,08	15,18	24,29	269,19	0,23	1,68	0,04	0,23	0,08	0,09	24,90	21,27	113,80	1,22	277,27	6,19	0,04	0,00	278	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	14,55	6,36	8,81	0,80	37,03	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	780	26,37	27,95	117,62	822,29	0,64	27,1	0,36	8,52	0,19	0,33	133,47	206,26	428,44	10,04	1187,31	16,43	0,08	0		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	8,95	5,54	30,52	152,45	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,06	4,16	15,18	120,01	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	159,32	31,02	129,22	0,83	273,72	13,50	0,00	0,00	382	2017
Итого за прием пищи:	300	18,65	15,6	45,7	345,26	0,05	0,92	0,08	0,1	0	0,22	335,51	38,31	229,99	1,05	292,64	13,53	0,01	0		
Всего за день:		63,86	60,73	229,89	1 659,86	0,97	46,80	0,62	9,84	0,35	0,80	583,38	349,90	999,00	15,13	3 005,94	174,21	0,71	0,01		

10 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																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,98	0,08	9,07	41,83	0,03	1,55	1,55	0,49	0,00	0,05	35,69	26,54	38,41	0,70	155,32	3,88	0,04	0,00	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/20	170	12,85	15,73	17,07	245,89	0,07	0,34	0,11	0,30	0,23	0,34	246,31	37,23	300,66	1,14	259,99	3,28	0,05	0,03	ТТК 223	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	18,23	16,51	82,85	541,93	0,21	3,49	1,66	1,77	0,23	0,44	329,5	96,47	402,67	3,56	779,81	19,16	0,1	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,67	3,69	2,27	46,03	0,03	38,76	0,13	1,82	0,00	0,03	15,00	9,56	13,85	0,51	145,59	0,72	0,01	0,00	27	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,61	4,23	17,56	119,10	0,06	3,29	0,16	2,12	0,00	0,03	24,87	15,53	40,11	0,80	249,28	2,56	0,02	0,00	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,82	15,08	49,22	354,89	0,10	6,35	0,02	1,65	0,04	0,12	23,94	30,73	155,55	2,44	676,66	8,94	0,06	0,00	259	2017
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,06	4,16	15,18	120,01	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	159,32	31,02	129,22	0,83	273,72	13,50	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	750	26,93	27,99	122,58	822,55	0,36	59,18	0,34	7,44	0,04	0,4	251,93	111,84	400,73	8,38	1702,05	28,84	0,11	0		
Полдник																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	10,32	11,39	29,75	255,18	0,08	22,12	0,59	3,63	0,05	0,06	31,54	19,42	53,84	1,20	203,55	2,69	0,03	0,01	332	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	1,62	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	350	11,64	11,57	47,91	334,67	0,12	22,12	0,59	4,07	0,05	0,08	42,61	24,84	71,24	2	231,59	3,81	0,03	0,01		
Всего за день:		56,80	56,07	253,34	1 699,15	0,69	84,79	2,59	13,28	0,32	0,92	624,04	233,15	874,64	13,94	2 713,45	51,81	0,24	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
Итого				
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Итого за весь период		577,63	594,70	2 452,84
Среднее значение за период		57,76	59,47	245,28
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1	1	4
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)		завтрак	обед	полдник
		514,5	793	350

Примечание
Допускается:
1. Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
2. Выдача иных соков натуральных с соблюдением ном выдачи и энергетической ценности
3. Выдача иных овощей (свежих и соленных) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
4. Выдача других кондитерских изделий (не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности