

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район


_____ Н.И. Покусаева

«*27*» _____ 2024 г.

(экспертное заключение
от 26 ноября 2024 года № 1035/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков



_____ Н.Н. Клоков

_____ 2024г.

**Муниципальное меню школьного питания
завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 12 лет и старше сезон зима-весна**

г. Апшеронск
2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА

1 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,93	6,09	15,05	143,85	0,06	0,14	0,06	0,65	0,00	0,08	182,90	16,90	125,20	0,80	56,30	0,00	0,01	0,01	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,92	9,48	30,37	236,78	0,16	0,55	0,05	2,81	0,10	0,18	127,18	85,19	186,47	2,67	309,35	10,92	0,01	0,00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,10	17,13	79,10	0,36	152,38	8,10	0,00	0,00	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	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	
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	
Итого за прием пищи:	590	21,88	18,56	86,38	637,32	0,37	12,16	0,13	5,18	0,10	0,42	438,28	141,72	445,47	7,65	889,73	22,34	0,03	0,01		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	0,03	26,03	0,32	2,40	0,00	0,00	36,04	17,02	27,03	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	250	5,74	6,12	21,38	168,25	0,16	8,23	0,27	0,30	0,04	0,14	38,29	40,15	157,93	1,26	674,99	34,58	0,26	0,02	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,09	10,61	26,81	247,11	0,08	2,32	0,29	2,38	0,05	0,13	23,00	40,80	#####	1,84	#####	6,63	0,12	0,02	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК 2.5%	225	6,08	5,63	24,30	177,75	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	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	ПП	
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	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	1075	33,97	33,14	138,38	1 011,63	0,49	37,62	0,91	7,14	0,09	0,54	322,33	147,77	604,86	7,16	#####	61,45	0,39	0,04		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 200/20	220	9,71	11,58	30,15	278,12	0,09	2,06	0,10	1,96	0,25	0,28	201,75	39,86	252,89	2,59	360,46	5,65	0,03	0,02	224	2017
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	
Итого за прием пищи:	440	12,00	11,95	58,22	402,33	0,15	3,66	0,10	2,40	0,25	0,32	217,95	50,86	282,89	5,91	627,66	8,77	0,03	0,02		
Всего за день:		67,85	63,65	282,98	2 051,28	1,01	53,44	1,14	14,72	0,44	1,28	978,56	340,35	#####	20,72	#####	92,56	0,45	0,07		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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 СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70	2017		
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	13,52	17,95	19,81	288,50	0,05	32,18	0,11	0,25	0,08	0,07	84,97	30,86	61,45	1,85	#####	5,51	0,02	0,00	321	2017		
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	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			
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			
Итого за прием пищи:	550	18,51	18,81	76,66	549,14	0,19	38,78	0,11	1,28	0,08	0,15	154,47	74,76	149,65	4,57	904,95	18,63	0,02	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	201		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ	250	5,83	4,05	11,59	138,87	0,17	6,50	0,26	2,14	0,08	0,07	49,95	35,08	80,87	2,00	480,85	4,17	0,03	0,00	102	2017		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,81	16,28	25,02	244,85	0,11	0,19	0,30	4,33	2,14	0,39	97,33	21,86	217,34	2,91	237,37	21,30	0,05	0,03	206	2011		
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,25	0,03	10,87	45,62	0,00	0,96	0,00	0,04	0,00	0,01	15,35	6,74	8,91	0,91	51,69	0,14	0,00	0,00	377	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			
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			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	4,13	4,39	36,92	229,35	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	15,95	11,00	49,50	1,16	60,50	0,00	0,00	0,00	ПП			
Итого за прием пищи:	895	29,90	31,50	134,73	952,14	0,48	11,53	0,57	11,03	2,22	0,59	229,58	117,99	471,08	10,80	#####	34,64	0,11	0,03				
Полдник																							
ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	200	10,42	12,73	26,24	276,39	0,20	17,14	0,01	3,83	0,00	0,13	19,85	44,86	114,73	1,96	#####	10,77	0,06	0,00	159	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	342,1	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			
Итого за прием пищи:	410	12,85	13,06	55,17	405,65	0,26	18,58	0,01	4,65	0,00	0,16	38,40	58,75	143,49	3,27	#####	11,49	0,06	0,00				
Всего за день:		61,26	63,37	266,56	1 906,93	0,93	68,89	0,69	16,96	2,30	0,90	422,45	251,50	764,22	18,64	#####	64,76	0,19	0,03				

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.60	5.10	6.24	79.65	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,04	14,36	31,01	0,59	260,59	2,73	0,01	0,00	47	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.83	5.87	25.76	177.34	0,15	12,48	0,04	0,30	0,10	0,13	55,57	36,53	103,65	1,48	918,83	10,30	0,04	0,00	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 100/30	130	9.73	7.14	11.56	179.12	0,15	0,45	0,07	0,36	0,16	0,17	61,02	29,62	187,85	0,80	344,24	44,35	0,31	0,03	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	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	
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	
Итого за прием пищи:	660	18,77	18,48	76,77	586,65	0,41	38,23	0,11	3,81	0,26	0,36	177,41	96,01	365,11	4,27	#####	58,50	0,36	0,03		
Обед																					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1.26	0.10	6.69	33.95	0,05	2,00	1,99	0,63	0,00	0,06	45,90	34,20	49,50	0,90	200,00	5,00	0,05	0,00	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	255	2.28	4.45	14.55	114.69	0,05	8,31	0,24	0,33	0,08	0,06	51,49	24,84	51,60	1,24	358,05	6,15	0,02	0,00	82	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 210/20	230	15.85	21.35	45.35	399.29	0,10	0,52	0,16	0,69	0,31	0,53	372,94	56,54	473,37	1,62	378,66	3,74	0,07	0,05	223	2017
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6.56	5.43	20.45	148.93	0,06	1,04	0,03	0,00	0,00	0,22	211,06	38,20	167,58	0,95	352,86	18,00	0,00	0,00	382	2017
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	
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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1.20	0.30	11.25	57.00	0,09	57,00	0,02	0,30	0,00	0,05	52,50	16,50	25,50	0,15	232,50	0,00	0,23	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1025	33,62	32,29	140,34	953,85	0,50	68,87	2,44	3,81	0,39	0,98	752,59	194,38	844,35	7,46	#####	35,13	0,38	0,05		
Полдник																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8.95	10.88	39.34	273.43	0,18	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	128,98	52,88	197,34	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.98	2.18	15.25	93.15	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,10	17,13	79,10	0,36	152,38	8,10	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	
Итого за прием пищи:	400	13,46	13,18	64,63	413,94	0,24	1,76	0,06	0,52	0,00	0,11	233,68	76,61	293,24	3,34	178,18	8,10	0,00	0,00		
Всего за день:		65,85	63,95	281,74	1954,44	1,15	108,86	2,61	8,14	0,65	1,45	#####	367,00	#####	15,07	#####	101,73	0,74	0,08		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		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/	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2017
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	200	7.95	6.95	5.76	126.90	0.09	28.20	0.83	2.46	2.16	0.43	111.79	28.49	214.50	2.70	333.03	23.38	0.07	0.03	201	2024
БУТЕРРОД С МАСЛОМ	45	2.64	7.11	21.63	182.18	0.07	0.00	0.11	1.32	0.23	0.04	10.20	16.20	43.35	1.23	57.75	1.68	0.00	0.00	1	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5.40	5.00	21.60	158.00	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	386	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	
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	
Итого за прием пищи:	605	20.04	19.87	83.30	630.62	0.28	39.20	0.95	5.50	2.39	0.53	150.09	67.19	312.55	7.75	762.48	28.38	0.08	0.03		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	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	тгк	2022
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	7.45	8.11	40.42	192.11	0.12	4.84	0.36	2.33	0.06	0.04	33.95	26.16	75.36	1.40	340.82	3.72	0.03	0.00	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 200/30	230	5.68	10.65	12.68	259.17	0.10	29.66	0.11	3.05	0.16	0.20	97.59	45.73	217.90	3.14	525.51	12.51	0.14	0.02	54-3М	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.36	0.39	22.12	98.94	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	30.60	10.80	32.40	0.54	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	ПП	
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	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.63	4.85	9.31	104.76	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	1100	28.49	30.06	136.22	950.05	0.47	45.66	0.63	7.44	0.22	0.57	411.74	141.49	577.06	8.46	#####	36.47	0.18	0.02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10.01	11.72	35.44	315.01	0.17	16.07	0.64	3.17	0.10	0.19	63.51	55.56	212.57	3.15	914.18	12.60	0.13	0.01	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.44	1.09	11.18	60.56	0.01	0.27	0.01	0.00	0.00	0.06	55.69	9.85	39.08	0.71	88.71	4.05	0.00	0.00	378	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	
Итого за прием пищи:	400	12.77	12.99	55.10	416.36	0.22	16.34	0.65	3.61	0.10	0.27	122.80	69.21	269.05	4.66	#####	17.77	0.13	0.01		
Всего за день:		61.30	62.92	274.62	1 997.03	0.97	101.20	2.23	16.55	2.71	1.37	684.63	277.89	#####	20.87	#####	82.62	0.39	0.06		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	70	2017
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ /ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ/	200	13,08	16,07	34,11	321,12	0,37	2,29	0,05	4,32	0,10	0,72	46,73	38,41	267,81	6,31	382,33	9,09	0,06	0,03	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	9,78	1,33	8,35	0,06	16,54	1,05	0,00	0,00	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,20	4,37	2,75	0,49	9,86	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	
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	
Итого за прием пищи:	570	18,27	18,79	76,79	548,63	0,50	91,50	0,21	5,15	0,10	0,84	95,91	74,51	339,11	9,06	751,73	11,26	0,06	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,04	14,36	31,01	0,59	260,59	2,73	0,01	0,00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,28	2,51	20,35	116,26	0,05	3,54	0,21	0,29	0,05	0,04	25,28	23,40	54,22	0,69	253,15	2,83	0,02	0,00	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,47	6,66	27,97	193,50	0,16	14,12	0,04	0,36	0,13	0,11	25,59	37,85	94,24	1,63	#####	8,83	0,05	0,00	125	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	15,96	17,15	19,65	289,11	0,13	1,66	0,28	1,20	0,12	0,16	129,46	32,12	213,17	0,82	328,39	41,06	0,32	0,03	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,37	2,06	6,24	0,00	2,37	0,00	0,00	0,00	355	2017
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	
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	
Итого за прием пищи:	920	29,79	32,08	134,70	952,28	0,51	44,62	0,53	5,83	0,30	0,39	253,44	133,89	475,68	6,33	#####	57,69	0,41	0,03		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	7,05	8,17	37,00	272,76	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	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	#####	25,20	#####	0,18	#####	16,20	0,04	0,00	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	339	2017
Итого за прием пищи:	365	12,71	13,11	54,98	419,86	0,10	12,26	0,06	0,82	0,00	0,33	233,60	34,00	183,10	2,60	568,60	18,40	0,05	0,00		
Всего за день:		60,77	63,98	266,47	1 920,77	1,11	148,38	0,80	11,80	0,40	1,56	582,95	242,40	997,89	17,99	#####	87,35	0,52	0,06		

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	Ca, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.13	9.92	8.44	149.34	0.02	0.00	0.09	0.46	0.00	0.00	153.90	7.98	98.04	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008		
РАГУ ИЗ ПЫШЕНКА-БРОЙЛЕРА	220	6.14	6.95	9.02	176.81	0.15	9.99	0.47	1.44	0.00	0.18	33.58	43.59	190.60	2.44	799.28	11.46	0.13	0.02	289	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.50	1.96	14.88	53.40	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			
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			
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			
Итого за прием пищи:	560	18.47	19.43	79.05	594.56	0.32	9.99	0.56	3.56	0.00	0.24	217.96	78.17	375.04	5.60	928.18	13.70	0.14	0.02				
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2022		
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.86	4.74	14.06	112.42	0.03	0.60	0.23	1.29	0.15	0.04	31.29	10.59	35.71	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.49	5.20	31.42	184.07	0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	35.98	12.60	50.44	1.18	76.74	0.91	0.01	0.02	309	2011		
ПНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5.83	5.09	9.14	163.11	0.11	2.58	0.04	3.74	0.09	0.12	68.96	59.50	250.72	1.88	465.94	131.06	0.56	0.01	235	2011		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.59	0.12	27.51	113.04	0.01	0.96	0.00	0.00	0.00	0.01	14.67	5.29	13.10	1.51	145.80	1.20	0.00	0.00	359	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	ПП			
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			
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТИП ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.63	4.85	9.31	104.76	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	ПП			
Итого за прием пищи:	1130	30.53	29.62	146.21	1 020.07	0.47	12.18	0.52	8.50	0.33	0.51	416.90	152.78	616.17	8.76	#####	155.55	0.59	0.04				
Всего за день:		49.00	49.05	225.26	1 614.63	0.79	22.17	1.08	12.06	0.33	0.75	634.86	230.95	991.21	14.36	#####	169.25	0.73	0.06				

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,36	7,06	11,17	133,25	0,05	0,00	0,11	0,92	0,23	0,03	8,70	9,90	28,05	0,63	40,95	0,00	0,00	0,00	1	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,90	6,36	14,98	123,19	0,06	0,54	0,05	0,90	0,10	0,12	116,92	17,18	98,55	0,38	190,66	9,29	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,76	98,43	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,23	27,49	95,58	0,87	206,96	9,00	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	
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	
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:	550	18,21	18,99	91,82	614,58	0,29	1,06	0,18	3,48	0,33	0,32	259,05	79,37	308,58	4,70	566,57	20,53	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
ППИ НОВГОРОДСКИЕ	250	1,81	4,65	7,99	86,49	0,04	11,80	0,27	0,27	0,08	0,05	50,92	20,68	41,19	0,94	291,41	4,12	0,02	0,00	287	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	3,99	5,27	17,75	176,07	0,16	13,75	1,17	2,65	0,00	0,12	51,71	53,29	119,97	2,15	933,30	10,86	0,07	0,00	ТТК 181	2023
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИНИНА/	150	17,28	21,28	37,98	217,83	0,32	1,17	0,03	1,39	0,09	0,12	44,24	27,29	155,87	1,70	342,03	8,51	0,06	0,00	278	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,74	0,31	22,16	108,43	0,01	99,00	0,19	0,00	0,00	0,06	19,66	5,06	3,44	0,61	12,15	0,00	0,00	0,00	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		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		2020
Итого за прием пищи:	960	31,85	32,33	134,65	825,49	0,72	130,72	1,66	6,37	0,17	0,43	210,53	147,72	429,67	8,80	#####	25,73	0,16	0,00		
Полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,38	4,68	17,06	136,12	0,06	38,62	0,13	0,30	0,09	0,08	101,97	37,04	73,78	2,23	477,75	6,62	0,02	0,00	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	6,73	8,71	18,77	194,05	0,11	0,55	0,03	4,86	0,08	0,10	46,60	53,43	214,71	1,68	380,70	115,50	0,49	0,01	234	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	9,27	39,07	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,01	13,88	5,90	7,93	0,73	33,41	0,00	0,00	0,00	377	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	
Итого за прием пищи:	485	12,66	13,58	53,58	410,03	0,21	40,22	0,16	5,60	0,17	0,21	166,05	100,17	313,82	5,44	919,06	123,24	0,51	0,01		
Всего за день:		62,72	64,90	280,05	1 850,10	1,22	172,00	2,00	15,45	0,67	0,96	635,63	327,26	#####	18,94	#####	169,50	0,69	0,01		

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,78	5,12	6,23	78,82	0,06	2,57	1,23	2,89	0,00	0,05	34,31	27,40	49,22	0,77	156,37	3,09	0,03	0,00	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200	7,56	7,89	19,98	163,11	0,16	10,40	0,02	2,30	0,03	0,18	25,19	45,48	216,74	3,35	#####	13,17	0,08	0,00	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,40	5,00	21,60	158,00	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	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	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	
Итого за прием пищи:	650	18,23	18,70	78,66	546,36	0,31	23,97	1,26	6,66	0,03	0,27	86,30	94,88	311,66	7,34	#####	18,46	0,13	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	70	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,29	3,96	21,99	141,55	0,07	4,12	0,23	0,66	0,08	0,04	31,60	19,41	50,81	1,01	312,35	3,20	0,02	0,00	111	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,54	21,94	39,28	364,21	0,16	8,08	0,09	2,17	0,18	0,18	148,40	63,04	281,24	1,81	862,49	117,83	0,50	0,02	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,39	1,09	10,08	55,98	0,01	0,25	0,01	0,00	0,00	0,06	54,72	8,75	36,85	0,48	81,26	4,05	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	ПП	
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	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	1030	31,18	32,56	130,13	904,17	0,50	23,49	0,36	4,89	0,26	0,58	473,72	161,00	624,10	7,26	#####	145,32	0,53	0,02		
Полдник																					
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	11,52	14,95	16,41	238,97	0,40	7,59	0,53	0,45	0,07	0,16	39,36	46,58	185,62	2,42	787,62	11,60	0,09	0,00	274	2012
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	11,62	3,99	3,56	0,71	100,81	0,72	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	
Итого за прием пищи:	400	12,98	15,27	37,02	331,01	0,45	9,03	0,53	1,12	0,07	0,19	54,58	54,37	206,58	3,93	915,63	13,44	0,09	0,00		
Всего за день:		62,39	66,53	245,81	1 781,54	1,26	56,49	2,15	12,67	0,36	1,04	614,60	310,25	#####	18,53	#####	177,22	0,75	0,02		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1.60	1.16	9.80	59.50	0.02	5.66	0.01	0.18	0.00	0.06	48.78	16.49	40.41	0.63	231.14	0.77	0.01	0.00	43	2023		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	14.18	16.91	30.97	323.11	0.07	28.70	0.15	0.86	0.51	0.37	238.11	46.97	327.41	2.11	378.80	4.95	0.05	0.04	240	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.60	1.21	12.42	67.30	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00	0.06	62.07	10.99	43.42	0.78	98.58	4.50	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			
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			
Итого за прием пищи:	570	20.99	19.65	76.72	561.75	0.19	34.66	0.17	2.07	0.51	0.51	159.46	88.15	453.84	4.92	774.42	11.34	0.06	0.04				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.86	5.11	2.61	61.63	0.02	5.55	0.00	2.13	0.00	0.02	23.28	13.44	28.24	0.64	140.46	0.45	0.00	0.00	21	2011		
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	5.40	8.82	19.78	141.92	0.07	14.72	0.29	0.44	0.08	0.07	71.69	34.52	70.71	1.56	548.16	7.13	0.04	0.00	ТТК	2023		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3.79	7.23	36.43	230.27	0.04	1.03	0.29	2.02	0.07	0.03	22.15	29.84	82.55	0.74	103.49	1.70	0.03	0.01	181	2008		
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	14.26	13.01	14.11	180.23	0.31	2.20	0.03	2.55	0.03	0.67	16.37	32.39	234.15	5.43	328.13	7.86	0.05	0.02	269	2011		
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	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	ПП			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	ПП			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2017		
Итого за прием пищи:	1040	32.23	35.68	160.28	1 015.03	0.66	36.10	0.62	9.78	0.18	0.89	207.19	161.64	530.20	14.11	#####	33.30	0.14	0.03				
Полдник																							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11.70	17.90	33.04	349.15	0.09	0.19	0.17	3.92	1.19	0.24	75.65	16.83	144.81	1.95	175.83	13.33	0.03	0.02	206	2011		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.26	0.01	24.55	100.18	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	23.83	5.26	13.86	0.65	71.81	0.00	0.00	0.00	354	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			
Итого за прием пищи:	420	13.28	18.09	66.07	490.12	0.13	0.29	0.17	4.36	1.19	0.26	103.08	25.89	176.07	3.40	274.84	14.45	0.03	0.02				
Всего за день:		66,50	73,42	303,07	2 066,90	0,98	71,05	0,96	16,21	1,88	1,68	669,73	275,68	#####	22,43	#####	59,09	0,23	0,09				

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	0,05	2,00	1,99	0,63	0,00	0,06	45,90	34,20	49,50	0,90	200,00	5,00	0,05	0,00	41	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	0,15	12,48	0,04	0,30	0,10	0,13	55,57	36,53	103,65	1,48	918,83	10,30	0,04	0,00	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	10,39	9,77	8,91	138,11	0,12	1,56	0,44	2,18	0,23	0,17	67,97	66,91	282,78	1,43	555,34	169,20	0,71	0,02	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	0,01	1,01	0,09	0,10	0,05	0,01	8,69	4,64	9,06	0,18	49,08	0,24	0,00	0,00	366	2016
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	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	
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	
Итого за прием пищи:	690	19,90	18,46	83,10	560,92	0,42	18,65	2,56	4,04	0,38	0,42	198,93	159,88	491,79	7,71	#####	187,86	0,80	0,02		
Обед																					
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	0,03	4,20	0,22	0,81	0,89	0,18	44,52	13,35	91,75	1,33	245,35	8,05	0,02	0,01	ТТК 111	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,99	3,85	14,74	106,44	0,07	5,77	0,21	0,43	0,08	0,05	29,57	22,32	59,76	0,91	419,81	3,87	0,03	0,00	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	35,24	247,20	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	8,87	10,54	11,85	192,14	0,27	2,34	0,03	0,21	0,04	0,10	27,85	25,25	132,79	1,47	332,34	7,18	0,05	0,00	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР С САХАРОМ 215/10	225	6,24	5,38	18,28	152,65	0,09	1,51	0,06	0,15	0,00	0,37	258,18	30,10	204,25	0,22	314,20	19,35	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,02	0,30	0,00	0,05	52,50	16,50	25,50	0,15	232,50	0,00	0,23	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1145	36,61	36,23	147,56	1 132,20	0,78	70,82	0,58	4,54	1,01	0,82	448,62	168,02	701,55	8,00	#####	41,25	0,38	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	7,07	7,85	42,52	248,12	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)	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,76	98,43	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,23	27,49	95,58	0,87	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2017
Итого за прием пищи:	365	14,30	15,29	56,28	401,15	0,04	0,63	0,07	0,09	0,00	0,16	243,42	33,03	171,35	1,04	221,48	9,03	0,01	0,00		
Всего за день:		70,81	69,98	286,94	2 094,27	1,24	90,10	3,21	8,67	1,39	1,40	890,97	360,93	#####	16,75	#####	238,14	1,19	0,03		

5 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	70	2017		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10.69	14.31	34.56	299.98	0.08	2.32	0.29	2.38	0.05	0.13	23.00	40.80	190.70	1.84	290.02	6.63	0.12	0.02	291	2017		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.17	0.07	14.34	59.93	0.00	14.40	0.00	0.13	0.00	0.01	12.38	6.42	5.35	0.21	63.87	0.18	0.00	0.00	375	2011		
МОЛОКО ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.63	4.85	9.31	104.76	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	ПП			
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			
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			
Итого за прием пищи:	720	20,14	19,63	78,43	565,82	0,22	22,76	0,32	3,34	0,05	0,40	270,58	94,02	398,25	4,01	839,89	25,93	0,12	0,02				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.41	6.09	8.28	93.46	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	6.79	0.02	0.00	52	201		
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.86	4.74	14.06	112.42	0.03	0.60	0.23	1.29	0.15	0.04	31.29	10.59	35.71	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20.77	21.36	31.14	339.13	0.13	8.46	0.03	2.22	0.05	0.16	32.05	41.00	207.49	3.25	902.39	11.93	0.07	0.00	259	2017		
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.36	0.39	22.12	98.94	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	30.60	10.80	32.40	0.54	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	ПП			
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			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	19.20	9.60	13.20	2.64	333.60	2.40	0.01	0.00	338	2017		
Итого за прием пищи:	970	34,11	33,78	134,43	924,02	0,40	30,86	0,29	8,99	0,20	0,34	166,44	118,60	411,66	10,98	#####	25,50	0,12	0,01				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ / СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/С ВИССОМ /СУП/ ТОМАТЫ И С ОВОЩАМИ ЗОЛОТО	220	14,54	12,11	45,28	332,01	0,23	3,88	0,24	4,64	0,39	0,52	42,47	45,12	244,86	4,44	372,45	10,62	0,07	0,02	ТТК	2023		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,76	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			
Итого за прием пищи:	420	15,86	12,29	60,73	400,67	0,27	3,88	0,24	5,08	0,39	0,54	53,49	50,54	262,26	5,24	400,41	11,74	0,07	0,02				
Всего за день:		70,11	65,70	273,59	1 890,51	0,89	57,50	0,85	17,41	0,64	1,28	490,51	263,16	#####	20,23	#####	63,17	0,31	0,05				

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																						
Завтрак																																									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,55	7,74	19,17	123,16	0,06	0,00	0,00	1,80	0,03	0,03	10,68	6,86	38,37	0,43	59,20	0,89	0,01	0,01	424	2011																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	9,83	10,32	19,23	196,53	0,17	1,01	0,06	1,15	0,10	0,22	214,30	51,49	223,08	1,23	367,71	19,29	0,01	0,00	189	2008																				
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,59	0,12	27,51	113,04	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	14,67	5,29	13,10	1,51	145,80	1,20	0,00	0,00	359	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																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97	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:	560	22,79	21,77	105,82	656,51	0,32	2,04	0,09	3,96	0,13	0,32	339,15	83,64	366,55	4,27	646,01	21,38	0,03	0,01																						
Обед																																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70	2017																				
СУП-ЛАПША	250	3,33	4,45	18,36	131,18	0,05	2,80	0,04	0,26	0,19	0,05	29,57	13,39	46,53	0,72	219,54	3,08	0,01	0,01	113	2011																				
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЕМ	200	16,52	25,29	71,70	422,01	0,35	10,77	0,43	3,99	0,00	0,39	29,93	48,35	204,68	3,77	902,21	12,54	0,08	0,01	142	2024																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,40	5,00	21,60	158,00	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	386	2017																				
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																					
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																					
Итого за прием пищи:	840	32,52	35,50	155,41	924,18	0,57	18,57	0,47	6,11	0,19	0,52	101,20	99,84	352,01	7,69	#####	17,86	0,10	0,02																						
Всего за день:		55,31	57,27	261,23	1 580,69	0,89	20,61	0,56	10,07	0,32	0,84	440,35	183,48	718,56	11,96	#####	39,24	0,13	0,03																						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	753,88	764,73	3 248,32	22 709,09	12,44	970,69	18,28	160,71	12,09	14,51	#####	#####	#####	216,49	#####	#####	6,32	0,59
Среднее значение за период	62,82	63,73	270,69	1 892,42	1,04	80,89	1,52	13,39	1,01	1,21	684,08	285,90	#####	18,04	#####	112,05	0,53	0,05
Соотношение	1,00	1,00	4,00															

В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАВТРАКИ

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	236,20	231,14	993,50	7 052,86	3,82	333,00	6,65	48,03	4,36	4,80	#####	#####	#####	71,85	#####	438,31	1,85	0,21
Среднее значение за период	19,68	19,26	82,79	587,74	0,32	27,75	0,55	4,00	0,36	0,40	228,97	94,36	359,80	5,99	#####	36,53	0,15	0,02
Соотношение	1,00	1,00	4,00															

В ТОМ ЧИСЛЕ ОБЕДЫ

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	372,74	384,58	1 625,88	11 139,60	6,40	528,85	9,62	79,49	5,23	6,89	#####	#####	#####	102,65	#####	528,04	3,04	0,28
Среднее значение за период	31,06	32,05	135,49	928,30	0,53	44,07	0,80	6,62	0,44	0,57	316,28	139,21	533,11	8,55	#####	44,00	0,25	0,02
Соотношение	1,00	1,00	4,00															

В ТОМ ЧИСЛЕ ПОЛДНИКИ

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	132,87	138,81	561,78	4 091,12	2,07	106,65	2,05	28,25	2,17	2,55	#####	553,43	#####	38,83	#####	236,43	0,98	0,08
Среднее значение за период	13,29	13,88	56,18	409,11	0,21	10,67	0,21	2,83	0,22	0,26	146,71	55,34	230,19	3,88	649,70	23,64	0,10	0,01
Соотношение	1,00	1,00	4,00															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	606,25	1 010,83	410,50