

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район

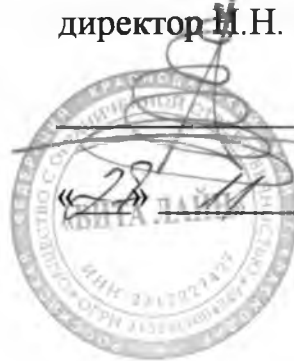


Н.И. Покусаева

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 7-11 лет сезон зима-весна

г. Апшеронск
2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА

1 день

Прем 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,23	6,58	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	150	5,94	6,42	22,80	177,49	0,12	0,42	0,04	2,11	0,08	0,14	95,36	63,89	139,83	2,00	231,97	8,19	0,01	0,00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	12,63	82,70	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,05	17,13	79,10	0,36	152,30	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 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:	510	15,91	15,8	69,74	496,53	0,28	12,03	0,12	3,89	0,08	0,36	399,51	110,52	373,63	6,38	773,57	19,61	0,03	0,01		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,12	5,70	54,04	0,02	15,61	0,19	1,44	0,00	0,00	21,61	10,21	16,21	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	200	5,05	5,66	20,35	159,64	0,13	6,56	0,21	0,24	0,03	0,11	30,58	32,08	126,28	1,01	539,26	27,66	0,21	0,02	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,57	11,21	26,66	232,78	0,07	1,37	0,22	2,91	0,00	0,11	19,30	32,22	165,12	1,55	224,12	5,69	0,11	0,02	311	2008
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	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	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	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	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:	895	29,33	30,92	114,09	861,21	0,37	24,58	0,65	5,84	0,03	0,47	287,79	112,51	502,91	5,18	1134,9	53,03	0,32	0,04		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 150/20	170	9,98	11,63	28,04	233,68	0,07	1,56	0,07	1,48	0,19	0,21	151,89	30,20	189,97	1,99	276,77	4,23	0,02	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:	390	12,27	12	56,11	357,89	0,13	3,16	0,07	1,92	0,19	0,25	168,09	41,2	219,97	5,31	543,97	7,35	0,02	0,02		
Всего за день:		57,51	58,72	239,94	1 715,63	0,78	39,77	0,84	11,65	0,30	1,08	855,39	264,23	#####	16,87	#####	79,99	0,37	0,07		

2 день

Прем 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/	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	11,52	14,95	16,41	238,97	0,05	32,18	0,11	0,25	0,08	0,07	84,97	30,86	61,45	1,85	398,05	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	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:	500	15,43	15,7	67,57	470,72	0,16	36,78	0,11	1,08	0,08	0,13	142,97	65,86	131,65	4,13	835,65	18,63	0,02	0		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	7,38	4,30	21,08	206,27	0,17	5,18	0,21	1,71	0,06	0,06	46,28	32,40	86,53	1,94	418,72	3,33	0,03	0,00	102	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	10,78	15,31	22,31	224,01	0,09	0,14	0,20	3,13	1,51	0,29	72,42	16,40	162,18	2,19	177,28	15,97	0,04	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	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 /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	740	27,21	26,83	118,58	833,38	0,42	8,61	0,41	8,13	1,57	0,45	178,53	93,86	375,62	8,8	954,31	25,75	0,09	0,03		
Полдник																					
ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	150	7,85	10,61	30,20	224,71	0,16	14,29	0,01	3,16	0,00	0,11	16,54	37,39	95,60	1,63	#####	8,97	0,05	0,00	159	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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:	360	10,28	10,94	59,13	353,97	0,22	15,73	0,01	3,98	0	0,14	35,09	51,28	124,36	2,94	1157,6	9,69	0,05	0		
Всего за день:		52,92	68,03	255,60	1 901,67	1,26	72,16	1,38	15,01	0,17	1,17	326,86	266,56	839,56	19,68	#####	57,85	0,27	0,02		

Прим 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																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	18,61	0,35	156,39	1,64	0,01	0,00	47	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	0,12	10,40	0,03	0,25	0,08	0,11	46,19	30,43	86,34	1,23	765,59	8,58	0,03	0,00	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 90/30	120	8,75	8,16	11,19	148,97	0,14	0,41	0,06	0,32	0,14	0,16	55,75	26,80	169,78	0,72	311,25	40,00	0,28	0,03	271	2012
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	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	15,75	16,4	67,73	483,79	0,34	25,99	0,09	2,67	0,22	0,31	143,71	78,05	308,93	3,5	1287,2	51,34	0,32	0,03		
Обед																					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,76	0,06	4,02	20,37	0,03	1,20	1,20	0,38	0,00	0,04	27,54	20,52	29,70	0,54	120,00	3,00	0,03	0,00	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 200/5	205	1,60	3,67	10,07	106,13	0,04	6,68	0,20	0,27	0,06	0,04	41,66	19,65	40,03	0,98	285,71	4,99	0,02	0,00	82	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	13,92	17,51	51,24	377,94	0,08	0,39	0,12	0,56	0,25	0,39	278,16	42,33	347,09	1,23	292,38	3,26	0,05	0,04	223	2017
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,56	5,43	20,45	158,93	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	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	
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:	835	27,09	27,22	117,1	815,1	0,36	66,31	1,57	2,29	0,31	0,76	620,12	150,4	643,5	4,65	1335,1	29,25	0,34	0,04		
Полдник																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	155	7,40	9,10	30,50	212,00	0,14	1,00	0,04	0,10	0,00	0,00	100,00	41,00	153,00	2,00	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:	355	11,91	11,4	55,79	352,51	0,2	1,47	0,05	0,49	0	0,11	204,7	64,73	248,9	2,76	178,18	8,1	0	0		
Всего за день:		54,75	55,02	240,62	1 651,40	0,90	93,77	1,71	5,45	0,53	1,18	968,53	293,18	#####	10,91	#####	88,69	0,66	0,07		

4 день

Приним 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																					
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
БУТЕРБРОД 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
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	150	6,18	6,07	5,07	116,10	0,08	21,15	0,66	2,14	1,95	0,38	91,24	22,98	186,61	2,36	270,67	20,51	0,06	0,02	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,86	4,50	19,44	142,20	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:	535	17,73	18,49	80,45	604,02	0,27	32,15	0,78	5,18	2,18	0,48	129,54	61,68	284,66	7,41	700,12	25,51	0,07	0,02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	15,61	0,19	1,44	0,00	0,00	21,61	10,21	16,21	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2024
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	6,56	7,14	42,17	187,10	0,09	3,87	0,28	1,65	0,05	0,04	25,05	19,53	53,27	0,98	272,61	2,98	0,02	0,00	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150/30	180	8,36	9,12	13,29	243,44	0,07	21,47	0,07	2,48	0,13	0,13	71,06	30,80	134,17	2,05	351,31	8,26	0,08	0,01	54-3М	2022
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	
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	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	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:	920	27,03	27,07	117,53	825,64	0,35	43,59	0,57	6,79	0,18	0,44	347,12	107,14	411,25	7,97	1234,7	32,36	0,11	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,55	11,04	19,08	236,26	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	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:	350	11,31	12,31	38,74	337,61	0,18	12,33	0,49	2,82	0,08	0,22	106,95	55,33	215,89	3,87	801,77	14,62	0,1	0,01		
Всего за день:		56,07	57,87	236,72	1 767,27	0,80	88,07	1,84	14,79	2,44	1,14	583,61	224,15	911,80	19,25	#####	72,49	0,28	0,04		

5 день

Прем 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 СОЛЕНЫЕ/ ТОМАТЫ/	80	0,88	0,00	1,92	11,20	0,03	8,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,20	16,00	20,80	0,80	232,00	0,00	0,00	0,00	70	2017
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ /ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ/	150	10,94	13,11	25,46	245,33	0,28	1,72	0,04	3,23	0,08	0,54	35,14	28,84	201,00	4,73	286,91	6,82	0,05	0,02	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:	500	15,91	15,83	67,66	470,04	0,4	88,93	0,2	4,06	0,08	0,65	81,52	60,94	267,1	7,28	598,31	8,99	0,05	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	18,61	0,35	156,39	1,64	0,01	0,00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,82	2,02	16,25	93,02	0,04	2,83	0,17	0,23	0,04	0,03	20,21	18,69	43,31	0,55	202,45	2,27	0,02	0,00	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	5,56	23,31	161,38	0,13	11,77	0,04	0,30	0,11	0,09	21,33	31,55	78,54	1,36	836,98	7,36	0,04	0,00	125	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ	90	15,95	16,47	20,89	340,44	0,12	1,51	0,25	1,09	0,11	0,15	116,71	28,94	192,04	0,74	295,88	36,98	0,29	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	0,32	25,08	59,21	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:	770	26,77	27,61	117,39	821,19	0,39	31,29	0,46	3,92	0,26	0,32	206,37	103,56	381,34	4,4	1560	49,37	0,36	0,03		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	5,05	6,17	32,32	198,76	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	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	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	10,71	11,11	50,3	345,86	0,1	12,26	0,06	0,82	0	0,33	233,6	34	183,1	2,6	568,6	18,4	0,05	0	ПП	
Всего за день:		53,39	54,55	235,35	1 637,09	0,89	132,48	0,72	8,80	0,34	1,30	521,49	198,50	831,54	14,28	#####	76,76	0,46	0,05		

6 день

Прим 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 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	155	3,57	4,68	13,42	113,19	0,04	0,42	0,04	0,70	0,08	0,10	90,56	13,31	76,36	0,29	147,76	7,20	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,77	98,42	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,07	24,74	86,02	0,78	186,21	8,10	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	
Итого за прием пищи:	500	16,88	17,31	85,27	564,57	0,27	0,89	0,16	3,28	0,31	0,29	221,53	72,75	276,83	4,52	502,92	17,54	0,01	0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ОГУРЦЫ/ ПИИ НОВГОРОДСКИЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2017
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,32	4,39	19,13	146,72	0,13	11,46	0,97	2,21	0,00	0,10	43,09	44,41	99,97	1,80	777,75	9,05	0,06	0,00	ТТК 181	2023
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	15,27	18,43	25,56	302,83	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	138,43	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	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	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	
Итого за прием пищи:	810	26,32	27,62	107,08	822,88	0,62	124,07	1,41	5,26	0,15	0,37	176,84	120,66	366,79	7,22	1543,1	22,62	0,15	0		
Полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,65	3,90	14,19	113,32	0,05	32,18	0,11	0,25	0,08	0,07	84,97	30,86	61,45	1,85	398,05	5,51	0,02	0,00	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	6,09	7,88	13,29	162,06	0,09	0,45	0,03	4,37	0,08	0,08	39,66	44,96	179,69	1,47	316,24	94,50	0,40	0,01	234	2017
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
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:	465	11,31	11,97	44,32	351,85	0,18	33,79	0,14	5,06	0,16	0,18	143,62	86,18	267,35	4,92	778,55	101,13	0,42	0,01		
Всего за день:		54,51	56,90	236,67	1 739,30	1,07	158,75	1,71	13,60	0,62	0,84	541,99	279,59	910,97	16,66	#####	141,29	0,58	0,01		

Принем 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																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	60	1,07	3,07	3,74	47,29	0,03	1,54	0,74	1,73	0,00	0,03	20,58	16,43	29,54	0,46	93,80	1,85	0,02	0,00	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	180	6,19	7,89	13,84	155,89	0,14	9,35	0,02	2,06	0,03	0,16	22,67	40,93	195,10	3,01	924,25	11,85	0,07	0,00	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,86	4,50	19,44	142,20	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:	570	15,61	16,15	67,87	491,81	0,26	21,89	0,77	5,26	0,03	0,23	70,05	79,36	270,34	6,69	1375,5	15,9	0,11	0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ТОМАТЫ/	60	0,66	0,00	1,44	8,40	0,02	6,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,63	3,17	12,59	113,24	0,06	3,29	0,18	0,52	0,06	0,03	25,28	15,53	40,65	0,80	249,88	2,56	0,02	0,00	111	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11,47	15,94	49,28	370,21	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	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	
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	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	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:	930	26,98	25,68	117,7	819,11	0,41	18,7	0,51	4,13	0,24	0,54	461,66	141,73	582,38	5,92	1761,9	144,57	0,53	0,02		
Полдник																					
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	11,47	14,86	16,41	238,97	0,30	5,70	0,40	0,34	0,05	0,12	29,45	34,94	139,22	1,82	591,00	8,70	0,07	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	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:	350	12,93	15,18	37,02	331,01	0,35	7,14	0,4	1,01	0,05	0,15	44,67	42,73	160,18	3,33	719,01	10,54	0,07	0		
Всего за день:		55,52	57,01	222,59	1 641,93	1,02	47,73	1,48	10,40	0,32	0,92	576,38	263,82	#####	15,94	#####	171,01	0,71	0,02		

8 день

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																						
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	60	0,96	0,70	5,88	35,71	0,01	3,39	0,01	0,11	0,00	0,04	29,29	9,90	24,26	0,38	138,68	0,46	0,01	0,00	43	2023	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ	170	9,16	13,42	20,94	221,13	0,06	23,77	0,12	0,69	0,43	0,28	172,34	35,56	240,48	1,65	287,23	4,06	0,04	0,03	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	62,06	10,99	43,42	0,78	98,58	4,50	0,00	0,00	378	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		
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		
Итого за прием пищи:	500	16,76	15,84	72,03	480,06	0,19	27,46	0,14	2,24	0,43	0,42	278,29	75,35	367,86	4,81	616,89	10,7	0,06	0,03			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	0,01	3,33	0,00	1,28	0,00	0,01	13,97	8,06	16,94	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011	
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	2,32	4,00	13,14	102,54	0,05	11,75	0,23	0,35	0,06	0,06	57,34	27,06	53,88	1,21	434,16	5,73	0,03	0,00	ГТК	2023	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,16	6,01	20,37	191,71	0,04	0,86	0,24	1,68	0,06	0,03	18,46	24,88	68,82	0,62	86,27	1,42	0,03	0,01	181	2008	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	14,91	12,80	11,69	155,08	0,28	1,98	0,03	2,28	0,03	0,60	14,74	29,16	210,75	4,88	295,33	7,08	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	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	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		
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:	885	26,96	27,21	121,95	829,73	0,55	30,52	0,51	7,72	0,15	0,78	172,71	133,06	443,79	12,23	1598,2	30,38	0,13	0,03			
Полдник																						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,77	11,41	24,73	211,64	0,08	0,14	0,13	2,93	0,89	0,18	56,66	12,60	108,58	1,45	131,85	10,01	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:	370	10,35	11,6	57,76	352,61	0,12	0,24	0,13	3,37	0,89	0,2	84,09	21,66	139,84	2,9	230,86	11,13	0,03	0,02			
Всего за день:		54,07	54,65	251,74	1 662,40	0,86	58,22	0,78	13,33	1,47	1,40	535,09	230,07	951,49	19,94	#####	52,21	0,22	0,08			

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																						
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,76	0,06	4,02	20,37	0,03	1,20	1,20	0,38	0,00	0,04	27,54	20,52	29,70	0,54	120,00	3,00	0,03	0,00	41	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	0,12	10,40	0,03	0,25	0,08	0,11	46,19	30,43	86,34	1,23	765,59	8,58	0,03	0,00	312	2017	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	8,69	8,48	11,56	117,83	0,08	1,14	0,39	1,87	0,20	0,12	47,56	41,50	172,84	1,01	341,03	95,58	0,40	0,01	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	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:	570	15,74	15,96	70,3	456,58	0,29	15,35	1,71	2,99	0,33	0,31	147,18	110,89	327,34	5,88	1541,5	109,4	0,46	0,01			
Обед																						
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯИЦА	70	3,91	5,94	3,12	99,85	0,03	3,50	0,20	0,81	0,89	0,18	40,42	11,85	88,05	1,26	213,85	8,05	0,02	0,01	ТТК 111	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,59	3,08	11,77	85,04	0,06	4,62	0,17	0,34	0,06	0,04	23,58	17,84	47,68	0,73	335,80	3,10	0,02	0,00	96	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	120	6,17	8,72	8,92	142,64	0,23	2,18	0,03	0,20	0,04	0,09	25,06	22,52	116,86	1,31	297,06	6,35	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	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		
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:	995	28,41	28,62	128,07	919,49	0,66	68,81	0,51	3,76	0,99	0,78	427,14	145,61	628,74	6,67	1499,4	39,09	0,37	0,01			
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,07	6,85	37,52	221,85	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	3,38	2,71	13,26	92,07	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,12	24,74	86,02	0,78	186,29	8,10	0,00	0,00	382	2017	
Итого за прием пищи:	315	12,93	13,99	50,78	368,52	0,04	0,58	0,06	0,09	0	0,15	232,31	30,28	161,79	0,95	200,81	8,13	0,01	0			
Всего за день:		57,08	58,57	249,15	1 744,59	0,99	84,74	2,28	6,84	1,32	1,24	806,63	286,78	#####	13,50	#####	156,62	0,84	0,02			

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,09	10,63	27,28	247,11	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	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	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:	670	16,66	15,8	67	490,65	0,19	20,76	0,32	3,1	0,05	0,38	260,08	87,92	379,65	3,17	769,19	24,81	0,12	0,02		
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 С КЛЕЦКАМИ	200	2,28	3,80	21,25	130,02	0,03	0,48	0,18	1,03	0,12	0,04	24,99	8,46	28,49	0,44	54,96	1,70	0,01	0,00	118,2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,56	19,11	30,11	339,24	0,11	7,20	0,03	1,90	0,05	0,14	27,34	34,86	176,44	2,76	767,18	10,14	0,06	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	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	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	
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:	810	26,9	27,86	118,76	816,19	0,31	27,93	0,24	6,5	0,17	0,29	134,31	92,24	324,13	8,71	1902,2	19,43	0,1	0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ / СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	170	10,01	11,25	34,91	289,02	0,17	2,88	0,14	2,24	0,29	0,38	26,70	32,62	180,43	3,29	274,44	7,84	0,05	0,02	ГТК	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:	370	11,33	11,43	50,36	357,68	0,21	2,88	0,14	2,68	0,29	0,4	37,72	38,04	197,83	4,09	302,4	8,96	0,05	0,02		
Всего за день:		54,89	55,09	236,12	1 664,52	0,71	51,57	0,70	12,28	0,51	1,07	432,11	218,20	901,61	15,97	#####	53,20	0,27	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	550,71	576,41	2 404,50	17 125,80	9,28	827,26	13,44	112,15	8,02	11,34	#####	#####	#####	163,00	#####	950,11	4,66	0,42
Среднее значение за период	55,07	57,64	240,45	1 712,58	0,93	82,73	1,34	11,22	0,80	1,13	614,81	252,51	977,56	16,30	#####	95,01	0,47	0,04
Соотношение	1,00	1,00	4,00															

В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАВТРАКИ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	162,38	163,28	715,62	5 008,77	2,65	282,23	4,40	33,75	3,79	3,56	#####	803,32	#####	53,77	#####	302,43	1,25	0,14
Среднее значение за период	16,24	16,33	71,56	500,88	0,27	28,22	0,44	3,38	0,38	0,36	187,44	80,33	298,80	5,38	900,08	30,24	0,13	0,01
Соотношение	1,00	1,00	4,00															

В ТОМ ЧИСЛЕ ОБЕДЫ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	273,00	276,64	1 178,25	8 363,92	4,44	444,41	6,64	54,34	4,05	5,20	#####	#####	#####	71,75	#####	445,85	2,50	0,21
Среднее значение за период	27,30	27,66	117,83	836,39	0,44	44,44	0,66	5,43	0,41	0,52	301,26	120,08	466,05	7,18	#####	44,59	0,25	0,02
Соотношение	1,00	1,00	4,00															

В ТОМ ЧИСЛЕ ПОЛДНИКИ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	115,33	121,93	500,31	3 509,51	1,73	89,58	1,55	22,24	1,66	2,13	#####	465,43	#####	33,67	#####	198,05	0,80	0,08
Среднее значение за период	11,53	12,19	50,03	350,95	0,17	8,96	0,16	2,22	0,17	0,21	129,08	46,54	191,92	3,37	548,17	19,81	0,08	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	542,5	859	369