



УТВЕРЖДЕНО:
ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



ООО "Тимашевское ЛП район"
Директор *И. Стромова*
И.И. Стромова



СОГЛАСОВАНО:

Директор *И.И. Стромова*
И.И. Стромова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ИНВАЛИДОВ,
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН: ОСЕНЬ
2024 год



Основное (организованное) меню питания

для учащихся возрастной категории от 12 лет и старше, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов в общеобразовательных организациях МО Тимашевский район.

Сезон: Осень.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ*	200	4,9	4,0	29,9	176,0	0,53	0,04	0,12	0,02	0,02	111,73	114,25	25,55	0,37	179,11	9,59	0,00	0,01	189	2008	
БЛИНЧИКИ*	150	7,7	11,9	43,9	312,9	0,00	0,08	0,07	0,06	0,36	25,77	67,75	11,35	0,83	90,29	3,19	0,02	0,02	399	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,00	0,01	471	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	Я200180	2021	
Итого за прием пищи:	580	18,5	22,0	101,6	678,3	1,35	0,17	0,43	0,10	0,40	340,60	354,69	77,80	2,37	562,89	23,88	1,82	0,04			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1,1	0,2	3,7	23,3	10,00	0,05	0,03	0,13	0,00	12,60	23,40	18,00	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ*	250	2,6	4,5	17,9	122,6	4,61	0,07	0,05	0,22	0,08	30,73	50,07	19,19	0,90	340,27	3,85	0,00	0,02	106	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	15,9	20,7	10,9	284,7	2,25	0,05	0,10	0,05	0,11	28,83	112,21	20,08	1,98	234,21	5,69	0,00	0,03	274	2011	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	180	3,7	5,3	24,3	159,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	37,99	119,95	18,77	0,73	79,96	0,00	0,01	0,03	184	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД*	200	0,2	0,1	13,4	57,3	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,46	5,58	4,57	0,49	99,20	1,20	0,00	0,00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (С 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	1030	31,1	31,9	126,4	915,1	28,46	0,46	0,31	0,44	0,28	160,11	407,72	114,61	10,20	1 454,13	17,54	0,02	0,10			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7,8	3,0	50,4	259,2	1,01	0,11	0,05	0,00	0,03	17,45	68,73	13,67	0,82	167,32	2,11	0,02	0,02	439	2011	
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПЕРСИКИ)*	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021	
Итого за прием пищи:	400	14,5	8,1	67,6	408,8	6,41	0,22	0,45	0,14	0,03	275,45	289,33	56,07	1,92	822,32	22,11	0,02	0,08			
Всего за день:		64,1	62,0	295,6	2 002,3	36,22	0,85	1,19	0,69	0,70	776,16	1 051,74	248,48	14,49	2 839,35	63,52	1,86	0,22			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1,1	0,2	3,7	23,3	10,00	0,05	0,03	0,13	0,00	12,60	23,40	18,00	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	180	11,9	14,6	34,7	320,2	0,08	0,08	0,09	0,09	0,11	238,80	156,33	18,20	1,16	89,74	0,76	0,01	0,02	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,20	86,15	21,33	0,56	182,83	9,00	0,00	0,00	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ*	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021
Итого за прием пищи:	650	22,2	18,2	94,6	639,2	14,60	0,30	0,34	0,32	0,11	392,95	356,33	90,13	5,62	1 018,33	15,72	0,02	0,04		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	100	0,8	0,1	2,4	13,6	4,00	0,02	0,03	0,01	0,00	20,70	37,80	12,60	0,90	141,00	3,00	0,00	0,02	54-2з-2020	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	1,9	5,4	12,3	108,1	8,18	0,04	0,04	0,22	0,00	42,83	47,93	24,72	1,18	357,50	5,47	0,00	0,02	82	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	14,7	17,6	13,6	271,5	0,50	0,08	0,12	0,05	0,08	34,51	167,70	29,80	2,56	271,74	5,81	0,01	0,06	347	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4,3	5,1	19,2	139,8	0,00	0,11	0,06	0,02	0,08	11,45	93,69	63,41	2,19	132,77	1,14	0,00	0,01	324	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ*	30	0,4	0,7	2,0	16,5	0,72	0,01	0,00	0,06	0,01	4,09	6,86	3,91	0,15	48,96	0,17	0,00	0,00	422	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	2,6	3,1	25,0	118,9	0,07	0,04	0,09	0,04	0,16	38,65	65,38	8,02	0,39	67,52	1,61	0,02	0,02	479	2008
Итого за прием пищи:	980	32,0	32,9	135,9	952,8	17,47	0,48	0,41	0,40	0,33	184,67	510,30	173,86	12,88	1 138,73	19,73	0,03	0,13		
Полдник																				
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА*	120	13,2	12,4	26,1	288,9	0,29	0,06	0,22	0,06	0,25	143,58	187,23	21,56	0,77	168,91	5,18	0,03	0,03	290	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,00	0,01	471	2021
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ*	200	0,2	0,0	13,0	53,0	1,40	0,01	0,01	0,00	0,00	10,00	10,00	5,43	0,12	52,00	0,00	0,02	0,00	Я300223	2021
Итого за прием пищи:	350	15,6	15,0	55,8	440,3	1,99	0,09	0,34	0,08	0,26	245,68	262,93	37,19	0,95	330,41	7,28	0,05	0,04		
Всего за день:		69,8	66,2	286,3	2 032,2	34,06	0,87	1,09	0,80	0,70	823,29	1 129,56	301,18	19,45	2 487,47	42,72	0,09	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)*	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	Ф007/2	2016
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ*	200	12,5	16,1	35,3	356,9	0,91	0,08	0,24	0,53	0,18	182,34	211,16	34,72	1,10	253,89	8,09	0,02	0,03	224	2011
СМЕТАНА 15%*	20	0,5	2,9	0,7	40,0	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	1,80	0,00	0,00	433	2021
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0,0	0,0	10,2	40,7	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,69	1,88	1,99	0,04	13,00	0,00	0,00	0,00	461	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	108	2013
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	580	19,5	22,7	81,0	639,4	11,80	0,20	0,33	0,59	0,18	319,15	325,64	66,00	4,47	639,99	11,89	0,02	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	100	1,0	3,2	3,7	48,3	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,20	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	250	5,7	4,5	18,7	139,0	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА*	20	1,1	1,1	18,6	95,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,40	21,88	4,38	0,34	34,41	0,00	0,00	0,00	115	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	110	12,1	13,5	4,2	174,5	2,89	0,11	0,11	0,54	0,00	56,98	237,48	63,52	1,30	563,11	145,49	0,02	0,64	54-11-2020	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	180	4,6	9,3	30,9	226,2	14,95	0,18	0,15	0,05	0,15	59,95	122,91	43,36	1,72	1 100,79	12,30	0,00	0,05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	0,00	1,71	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021
Итого за прием пищи:	1045	31,5	32,3	134,5	953,6	43,15	0,71	0,50	0,99	0,22	220,94	597,38	198,48	9,61	2 853,16	168,72	0,02	0,75		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ*	130	6,7	10,3	38,0	271,3	0,00	0,07	0,06	0,05	0,31	22,51	58,83	9,85	0,72	78,33	2,77	0,02	0,02	399	2011
СМЕТАНА 15%*	30	0,8	4,4	1,0	59,9	0,04	0,01	0,02	0,03	0,00	21,93	14,40	1,92	0,05	32,70	2,70	0,00	0,00	433	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)*	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	360	8,4	14,9	58,6	414,7	1,64	0,09	0,10	0,09	0,31	57,04	85,83	18,97	3,29	351,03	7,47	0,02	0,02		
Всего за день:		59,4	69,9	274,2	2 007,7	56,58	1,00	0,92	1,66	0,71	597,13	1 008,85	283,45	17,37	3 844,18	188,08	0,06	0,83		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ*	100	1,1	6,2	4,7	80,8	18,97	0,05	0,03	0,12	0,00	16,82	31,45	17,44	0,94	251,06	2,16	0,00	0,01	23	2011	
КУЛЕШ С МЯСОМ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ*	190	15,5	14,6	18,8	268,2	0,46	0,13	0,12	0,00	0,00	18,55	188,00	71,78	3,51	349,72	5,97	0,00	0,04	203,4	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	16,0	65,0	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,56	1,50	2,89	0,30	43,31	0,30	0,00	0,00	481	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	575	22,8	21,5	79,0	602,2	20,03	0,33	0,21	0,12	0,00	63,48	293,55	114,57	7,25	756,54	10,68	0,00	0,05			
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ*	250	2,9	4,5	14,1	108,8	0,60	0,03	0,04	0,24	0,19	26,58	35,03	10,29	0,50	69,01	2,14	0,01	0,01	118,2	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ*	100	12,1	12,8	8,6	198,0	0,92	0,05	0,10	0,02	0,06	45,78	125,21	18,77	1,63	274,06	7,25	0,00	0,03	349	2021	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	180	11,9	14,6	34,7	320,2	0,08	0,08	0,09	0,09	0,11	238,80	156,33	18,20	1,16	89,74	0,76	0,01	0,02	204	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО *	200	0,2	0,0	26,9	108,6	1,44	0,01	0,02	0,03	0,00	12,15	15,03	7,83	0,11	93,42	0,00	0,00	0,00	485	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	905	32,9	32,9	129,0	948,7	13,04	0,32	0,31	0,39	0,36	354,80	406,65	82,94	7,80	903,43	14,11	0,03	0,08			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11,0	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,12	0,05	0,23	58,17	119,01	16,08	0,91	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИН)*	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021	
Итого за прием пищи:	400	13,4	7,9	68,3	408,2	4,36	0,14	0,25	0,14	0,23	138,05	193,03	41,43	2,59	590,45	9,22	0,03	0,04			
Всего за день:		69,1	62,3	276,2	1 959,1	37,42	0,79	0,78	0,64	0,59	556,33	893,23	238,94	17,63	2 250,42	34,02	0,06	0,17			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1,1	0,2	3,7	23,3	10,00	0,05	0,03	0,13	0,00	12,60	23,40	18,00	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ КУРИННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ*	100	13,3	16,2	10,3	239,5	0,54	0,09	0,12	0,04	0,00	40,29	128,63	17,23	1,74	194,51	7,32	0,01	0,07	316	2016	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	180	3,7	5,3	24,3	159,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	37,99	119,95	18,77	0,73	79,96	0,00	0,01	0,03	184	2008	
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ*	200	0,4	0,1	18,5	82,5	35,20	0,01	0,03	0,07	0,00	19,17	10,51	6,23	0,43	71,36	0,00	0,00	0,00	473	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	635	22,5	22,2	82,5	627,2	45,74	0,32	0,25	0,27	0,09	121,46	329,45	74,88	5,40	708,53	10,72	0,03	0,10			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ*	100	0,8	3,1	2,4	40,3	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	39,96	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	K000020	2017	
СУП КУРИНЫЙ*	250	6,5	7,6	10,7	137,3	3,64	0,06	0,07	0,39	0,00	39,11	79,96	23,46	1,11	294,15	4,68	0,01	0,06	152	2016	
МЯСО ТУШЕНОЕ*	100	16,3	15,2	5,5	224,1	1,55	0,05	0,10	0,33	0,00	20,60	149,11	25,58	2,26	383,99	7,25	0,00	0,05	321	2021	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	180	2,6	5,3	30,6	180,0	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	12,00	58,80	19,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	0,6	0,0	32,0	131,9	4,80	0,03	0,07	0,10	0,00	9,00	27,00	21,60	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)*	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,00	0,00	0,00	K000338	2017	
Итого за прием пищи:	1010	32,9	32,0	128,5	936,9	24,49	0,35	0,36	0,87	0,00	137,97	439,23	135,94	9,86	1 377,10	17,03	0,01	0,13			
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	6,5	5,4	34,5	208,4	6,66	0,21	0,28	0,02	0,14	24,76	172,27	26,01	1,52	321,14	3,01	0,00	0,00	406.2	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	400	10,6	8,9	68,7	396,4	17,18	0,27	0,41	0,04	0,14	152,19	278,85	61,50	4,59	806,43	14,01	0,00	0,01			
Всего за день:		66,0	63,1	279,7	1 960,5	87,41	0,94	1,02	1,18	0,23	411,61	1 047,53	272,32	19,85	2 892,05	41,76	0,04	0,24			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ*	100	1,5	5,1	9,4	90,5	14,62	0,02	0,03	0,00	0,00	37,51	27,59	12,77	0,80	164,52	2,68	0,00	0,01	45	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	180	14,1	17,1	3,3	285,8	0,26	0,08	0,55	0,39	0,00	121,41	265,25	20,04	3,07	257,44	30,76	0,04	0,06	214	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)*	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	760	22,5	23,0	79,6	679,4	17,64	0,25	0,66	0,39	0,00	203,34	382,65	67,37	9,60	805,08	37,68	0,04	0,08			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1,1	0,2	3,7	23,3	10,00	0,05	0,03	0,13	0,00	12,60	23,40	18,00	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ*	250	2,1	5,2	15,2	116,3	6,07	0,07	0,05	0,20	0,00	28,74	61,36	23,59	0,94	440,65	4,01	0,00	0,03	96	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (3 ВАРИАНТ)*	250	15,9	21,5	19,5	336,7	19,75	0,12	0,17	0,78	0,16	74,21	188,79	51,64	2,85	760,28	11,44	0,01	0,12	344	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ*	200	1,1	0,1	17,4	75,3	0,34	0,02	0,04	0,12	0,00	39,12	28,12	22,04	0,62	368,25	0,00	0,00	0,01	54-2хн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	16,10	58,80	23,10	1,40	90,30	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	574	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	1,6	4,3	12,4	95,1	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	580	2021	
Итого за прием пищи:	950	31,0	32,2	128,7	934,8	36,17	0,48	0,38	1,24	0,16	181,57	412,67	149,77	9,11	2 031,08	20,80	0,02	0,17			
Полдник																					
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ*	120	11,1	11,6	47,6	357,7	2,47	0,06	0,19	0,06	0,26	114,97	166,08	21,44	0,96	202,27	2,56	0,02	0,03	222	2008	
СМЕТАНА 15%*	30	0,8	4,4	1,0	59,9	0,04	0,01	0,02	0,03	0,00	21,93	14,40	1,92	0,05	32,70	2,70	0,00	0,00	433	2021	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016	
Итого за прием пищи:	350	12,0	16,0	69,4	502,0	3,12	0,07	0,21	0,09	0,26	147,55	181,98	26,26	1,31	278,43	5,56	0,02	0,03			
Всего за день:		65,5	71,2	277,8	2 116,2	56,92	0,80	1,25	1,73	0,42	532,46	977,31	243,40	20,02	3 114,59	64,05	0,09	0,28			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ**"	180	7,5	8,0	42,8	274,2	0,70	0,11	0,16	0,04	0,08	151,38	169,85	39,99	0,91	262,94	13,42	0,00	0,01	328	2008	
БЛИНЧИКИ*	150	7,1	12,6	40,6	341,2	0,00	0,00	0,01	0,03	0,11	0,73	1,09	0,00	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00			
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)*	20	0,1	0,1	14,4	55,9	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	2,52	1,62	0,09	21,40	0,00	0,00	0,00	86	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	200	3,1	2,4	15,6	97,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,64	79,62	15,43	0,23	157,50	9,00	0,00	0,00	465	2021	
Итого за прием пищи:	550	17,8	23,1	113,3	768,4	1,46	0,15	0,27	0,09	0,18	263,46	253,09	57,04	1,24	442,92	22,42	0,00	0,01			
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	3,8	5,9	16,1	136,5	5,82	0,08	0,06	0,22	0,00	52,45	90,13	32,57	1,61	463,04	5,30	0,00	0,03	84	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ*	120	15,5	13,1	4,8	198,2	1,31	0,12	0,13	0,04	0,00	95,15	317,06	69,31	1,12	587,11	199,63	0,03	0,84	246	2016	
ВОК "РИС С ОВОЩАМИ"	180	5,1	12,4	49,0	328,9	34,35	0,08	0,07	0,83	0,00	28,80	108,47	45,09	1,22	192,64	3,76	0,01	0,05	178	2016	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ*	200	0,3	0,2	24,3	103,0	3,51	0,01	0,01	0,00	0,00	18,20	6,78	6,20	1,06	153,79	0,99	0,00	0,01	509	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	840	31,2	32,3	135,9	965,1	44,98	0,45	0,33	1,09	0,00	213,06	599,38	176,57	7,70	1 515,82	212,19	0,04	0,93			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7,8	3,0	50,4	259,2	1,01	0,11	0,05	0,00	0,03	17,45	68,73	13,67	0,82	167,32	2,11	0,02	0,02	439	2011	
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПЕРСИКИ)*	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021	
Итого за прием пищи:	400	14,5	8,1	67,6	408,8	6,41	0,22	0,45	0,14	0,03	275,45	289,33	56,07	1,92	822,32	22,11	0,02	0,08			
Всего за день:		63,4	63,5	316,8	2 142,3	52,85	0,81	1,05	1,33	0,21	751,97	1 141,80	289,69	10,87	2 781,06	256,72	0,06	1,02			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	100	14,3	8,2	6,7	158,6	3,15	0,09	0,10	0,49	0,00	51,84	215,90	57,75	1,17	511,85	132,26	0,01	0,57	54-11-2020	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	180	3,8	6,3	25,7	175,5	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	49,48	102,08	36,11	1,43	916,93	10,25	0,00	0,04	312	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	24,2	17,1	90,2	613,7	19,61	0,36	0,27	0,53	0,09	131,37	392,72	118,86	7,33	1 517,03	143,91	0,01	0,61			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	50	0,5	0,1	1,8	11,6	5,00	0,02	0,02	0,07	0,00	6,30	11,70	9,00	0,45	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	250	5,7	4,5	18,7	139,0	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	40,67	78,72	32,79	1,94	469,13	4,32	0,00	0,03	99	2008	
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ*	120	12,7	23,4	16,8	322,3	0,80	0,13	0,21	0,13	0,31	32,96	258,59	41,01	3,56	307,76	8,55	0,02	0,13	326	2016	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4,0	3,3	24,4	143,5	0,00	0,11	0,01	0,01	0,05	15,56	75,53	27,82	0,98	76,06	1,60	0,00	0,01	324	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**	200	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	0,00	1,71	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	54-1хн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	82	2021	
Итого за прием пищи:	970	31,5	32,6	135,8	959,8	20,40	0,65	0,43	0,46	0,43	131,81	538,04	180,33	10,53	1 479,23	18,27	0,03	0,18			
Полдник																					
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ДЖЕМ)	150	6,3	10,0	73,5	403,5	8,90	0,07	0,06	0,05	0,29	31,43	61,56	15,90	0,92	148,71	2,57	0,02	0,02	446	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	350	12,3	15,2	83,3	514,0	9,99	0,13	0,28	0,08	0,29	246,65	213,48	39,53	1,09	456,77	21,56	0,02	0,02			
Всего за день:		68,0	64,9	309,3	2 087,6	50,00	1,14	0,98	1,08	0,82	509,83	1 144,24	338,72	18,94	3 453,02	183,74	0,06	0,81			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	100	0,8	0,1	2,4	13,6	4,00	0,02	0,03	0,01	0,00	20,70	37,80	12,60	0,90	141,00	3,00	0,00	0,02	54-2з-2020	2021	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ*	110	8,7	13,7	11,3	209,4	1,26	0,04	0,06	0,02	0,00	23,48	88,86	15,86	1,22	217,26	4,60	0,00	0,03	279	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	180	5,3	6,2	24,0	172,6	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	14,03	116,77	79,01	2,73	165,48	1,43	0,00	0,01	324	2008	
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0,0	0,0	7,3	29,1	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,64	1,88	1,99	0,04	12,91	0,00	0,00	0,00	461	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	670	20,5	20,6	82,0	601,0	6,06	0,34	0,22	0,06	0,09	81,25	313,72	130,26	7,29	642,65	11,26	0,01	0,06			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	100	1,0	3,2	3,7	48,3	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,20	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011	
СМЕТАНА 15%*	20	0,5	2,9	0,7	40,0	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	1,80	0,00	0,00	433	2021	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ*	200	17,6	18,3	42,6	405,6	1,53	0,08	0,12	0,42	0,12	25,26	204,51	48,60	2,49	398,98	7,19	0,01	0,07	330	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021	
Итого за прием пищи:	950	28,6	31,0	126,1	913,2	34,79	0,35	0,35	0,83	0,12	158,97	413,19	134,99	10,83	1 707,73	23,25	0,01	0,13			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11,0	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,12	0,05	0,23	58,17	119,01	16,08	0,91	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	400	13,0	8,2	68,9	411,6	10,36	0,14	0,20	0,06	0,23	136,05	173,43	35,03	3,89	505,45	9,22	0,03	0,03			
Всего за день:		62,1	59,8	277,0	1 925,7	51,20	0,83	0,78	0,95	0,44	376,26	900,34	300,28	22,01	2 855,82	43,73	0,04	0,22			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)*	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ*	250	6,1	5,1	20,0	150,7	0,65	0,05	0,16	0,05	0,14	144,33	115,10	18,64	0,44	213,41	12,58	0,01	0,00	120	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,71	7,42	5,31	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	685	17,5	22,9	77,3	588,6	10,69	0,24	0,41	0,27	1,25	209,16	274,32	57,10	6,72	681,56	24,87	0,02	0,04			
Обед																					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	100	0,8	0,1	2,4	13,6	4,00	0,02	0,03	0,01	0,00	20,70	37,80	12,60	0,90	141,00	3,00	0,00	0,02	54-23-2020	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ*	250	2,1	2,8	17,2	102,8	6,85	0,08	0,05	0,19	0,00	26,73	58,44	25,16	0,98	484,81	4,59	0,00	0,03	114	2021	
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	13,4	20,4	25,7	345,6	10,29	0,14	0,16	0,46	0,00	42,56	189,73	42,78	2,39	721,59	10,11	0,02	0,14	54-22м-2020	2021	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021	
Итого за прием пищи:	960	25,1	24,3	126,6	834,0	25,75	0,46	0,39	0,75	0,00	141,44	411,97	127,13	8,67	1 899,26	22,81	0,02	0,21			
Полдник																					
ПИРОЖНОЕ БИСКВИТНОЕ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ*	40	1,9	6,2	22,1	151,3	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			
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)*	110	1,7	0,6	23,1	105,6	11,00	0,04	0,06	0,03	0,00	8,80	30,80	46,20	0,66	382,80	0,00	0,00	0,00	82	2021	
Итого за прием пищи:	350	7,3	9,8	69,6	397,9	11,52	0,07	0,17	0,04	0,00	120,22	126,38	73,69	1,53	590,09	9,00	0,00	0,00			
Всего за день:		49,9	56,9	273,6	1 820,5	47,96	0,77	0,96	1,06	1,25	470,83	812,67	257,92	16,92	3 170,91	56,68	0,05	0,25			

1 неделя/Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1,1	0,2	3,7	23,3	10,00	0,05	0,03	0,13	0,00	12,60	23,40	18,00	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ *	200	13,8	19,1	37,6	385,3	1,11	0,11	0,12	0,32	0,00	38,74	246,08	97,25	2,32	372,51	4,37	1,18	0,08	54-26м-2020	2021	
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ*	100	0,2	0,1	11,2	49,0	17,60	0,01	0,01	0,03	0,00	9,62	5,26	3,11	0,22	35,74	0,00	0,00	0,00	473	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	22,40	15,40	11,20	3,08	389,20	2,80	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	600	20,0	20,4	94,0	655,7	42,71	0,31	0,24	0,50	0,00	95,66	341,44	145,17	8,32	1 166,95	10,85	1,18	0,10			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ*	100	1,1	4,2	4,4	61,4	61,50	0,06	0,05	0,17	0,00	13,76	25,94	15,20	0,83	233,54	1,58	0,00	0,01	27	2011	
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ*	250	7,9	12,7	7,4	177,8	4,56	0,08	0,08	0,02	0,00	26,05	102,98	22,76	1,60	396,70	3,73	0,00	0,02	110	2021	
БИГУС*	200	20,8	18,2	12,8	300,4	40,81	0,10	0,18	0,32	0,00	114,57	215,89	57,55	4,32	805,95	14,10	0,00	0,07	329	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	0,6	0,0	32,0	131,9	4,80	0,03	0,07	0,10	0,00	9,00	27,00	21,60	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	32	1,9	5,6	21,3	143,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,66	39,74	9,50	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	583	2021	
Итого за прием пищи:	872	38,8	41,3	119,6	1 013,3	111,68	0,43	0,43	0,61	0,00	192,49	488,50	150,01	10,56	1 859,44	21,93	0,00	0,11			
Полдник																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА*	100	11,0	11,2	21,8	248,2	0,24	0,05	0,18	0,05	0,21	119,41	155,91	17,94	0,64	140,65	4,31	0,02	0,02	290	2021	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	50	3,6	4,3	27,8	164,0	0,50	0,03	0,19	0,03	0,03	153,50	109,50	17,00	0,10	182,50	3,50	0,00	0,02	471	2021	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	16,5	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,33	6,24	2,06	0,00	2,31	0,00	0,00	0,00	355	2011	
Итого за прием пищи:	350	14,6	15,4	66,0	478,2	0,74	0,08	0,37	0,08	0,23	285,24	271,65	37,00	0,74	325,46	7,81	0,02	0,04			
Всего за день:		73,4	77,2	279,6	2 147,2	155,13	0,82	1,04	1,19	0,23	573,38	1 101,59	332,18	19,62	3 351,85	40,59	1,21	0,25			

2 неделя /Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	190	14,6	17,3	34,3	378,6	0,38	0,08	0,25	0,11	0,24	189,66	237,99	33,22	1,28	300,80	4,77	0,02	0,03	222	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	25	0,5	1,3	3,3	26,9	0,07	0,00	0,01	0,01	0,02	13,61	10,11	1,69	0,02	19,99	1,14	0,00	0,00	327	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	Я200180	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	82	2021	
Итого за прием пищи:	545	22,6	22,8	84,9	663,6	10,96	0,20	0,46	0,14	0,26	329,17	408,30	117,51	3,60	891,50	14,92	1,83	0,03			
Обед																					
САЛАТ "РОЗОВЫЙ" ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ*	100	1,7	5,9	6,7	87,8	17,33	0,02	0,03	0,00	0,00	43,73	28,70	14,70	0,92	189,83	3,19	0,00	0,01	101	2016	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	2,7	2,8	18,2	109,1	4,86	0,07	0,04	0,21	0,00	29,70	49,03	20,17	0,95	354,44	3,49	0,00	0,02	112	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ.*	100	15,7	16,3	6,4	158,4	3,70	0,08	0,08	0,06	0,00	74,36	203,34	31,97	0,75	399,90	121,84	0,02	0,57	248	2016	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	180	5,3	6,2	24,0	172,6	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	14,03	116,77	79,01	2,73	165,48	1,43	0,00	0,01	324	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД*	200	0,2	0,1	23,1	96,0	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,64	5,58	4,57	0,49	99,50	1,20	0,00	0,00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	18,40	67,20	26,40	1,60	103,20	0,00	0,00	0,01	108	2013	
Итого за прием пищи:	910	31,7	31,9	118,5	813,5	27,49	0,46	0,28	0,30	0,09	193,86	470,63	176,83	7,44	1 312,35	131,14	0,03	0,62			
Полдник																					
МАННИК	170	6,8	8,8	52,8	328,2	0,26	0,08	0,00	97,68	0,00	94,67	135,59	18,83	0,00	0,00	0,00	0,00	1,22	550	2021	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	370	12,7	13,9	62,6	438,7	1,36	0,13	0,22	97,71	0,00	309,89	287,51	42,46	0,17	308,06	18,99	0,00	1,22			
Всего за день:		67,1	68,5	266,1	1 915,8	39,81	0,79	0,96	98,15	0,35	832,91	1 166,44	336,80	11,21	2 511,91	165,05	1,85	1,87			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	777,7	785,3	3 412,1	24 116,9	705,57	10,41	12,02	110,46	6,65	7 212,18	12 375,29	3 443,35	208,37	35 552,63	1 180,66	5,48	6,37
Среднее значение за период	55,6	56,1	243,7	1 722,6	50,40	0,74	0,86	7,89	0,48	515,16	883,95	245,95	14,88	2 539,47	84,33	0,39	0,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	29,3	57,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 л	615	952	373

13

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

¹ замена на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.² приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.³ выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.⁴ выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.⁵ приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.⁶ выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.⁷ приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.⁸ выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.⁹ приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.