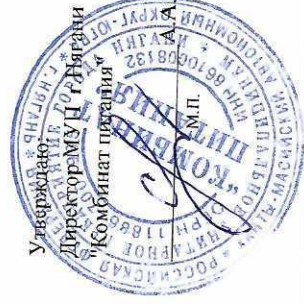


Согласовано:

Директор МАОУ "Цыгани" СОШ №14"



О.В.Перминова
М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Софинансируемое питание (платная категория с 12 лет и старше)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,1	27,9	195,1	0,53	0,07	0,04	0,49	75,67	78,35	11,22	0,52	67,23	9,89	0,01	0,11	84	2001		
ИЛИ КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	28,9	245,0	0,52	0,15	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	69,30	10,87	0,00	0,01	96	2001		
ИЛИ СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ) 20	20	4,5	7,9	0,0	86,6	0,06	0,04	0,04	0,76	101,77	53,33	2,95	0,16	6,29	0,00	0,00	0,11	97	2004		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (80 гр)	100	0,6	0,4	15,0	58,2	0,05	0,06	0,06	0,66	119,00	59,10	5,28	0,13	7,30	0,00	0,00	0,20	97	2004		
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	17,45	14,40	8,53	0,50	83,04	2,50	0,00	0,01	82	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021		
Итого за прием пищи:	555	18,3	18,8	81,6	558,5	14,75	0,32	0,35	0,17	247	278,24	64,76	3,13	286,08	23,07	0,01	0,74				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг		
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	15	0,2	0,0	0,2	2,0	0,75	0,00	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,00	0,00	0,00	13	2003		
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,5	12,8	12,2	168,9	0,40	0,09	0,10	0,68	23,63	78,05	10,80	0,97	66,00	5,20	0,00	0,20	353	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,08	37,10	38,06	10,48	0,38	31,90	5,75	0,01	0,01	516	2004		
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	8,8	60,0	12,90	0,08	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	91,25	10,00	0,03	0,03	470	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021		
Итого за прием пищи:	570	18,95	19,7	80,025	541,05	14,09	0,29	0,34	0,17	272,15	271,54	61,26	3,26	291,51	22,63	0,01	0,75				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг		
Завтрак																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021	
ПЛОВ КУРИНЫЙ	200	16,1	18,9	45,2	406,3	2,17	0,15	0,15	0,12	2,42	184,40	216,15	29,62	1,95	118,74	14,79	0,01	0,34	592	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,08	0,06	0,03	0,01	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15	82	2021	
НАПИТОК ВЛИШЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00	847	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021		
Итого за прием пищи:	550	18,8	19,3	80,2	565,2	14,97	0,29	0,33	0,18	269,67	268,99	60,19	2,91	262,85	27,95	0,01	0,73				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/20	120	14,9	14,1	29,4	315,4	0,29	0,05	0,28	0,07	2,05	220,20	215,97	32,21	0,69	100,62	11,88	0,01	0,26	117		
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	120	15,6	13,2	34,2	312,9	0,27	0,06	0,27	0,06	1,67	214,85	202,37	30,53	1,25	103,16	13,56	0,01	0,29	285		

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 12/31/15	30	1,2	2,9	16,5	95,8	6,00	0,10	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 130	130	0,5	0,5	12,7	61,1	7,00	0,08	0,02	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	0,80	103,79	4,00	0,00	0,00	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	15,50	8,85	6,88	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	507	18,4	17,6	78,6	561,7	15,48	0,30	0,35	0,17	2,23	270,35	269,16	62,78	3,08	279,81	22,68	0,01	0,77		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	9,65	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	10,87	2,70	0,00	0,16	148	2021	
КОЛЛЕГА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	8,5	10,2	7,7	193,0	0,63	0,09	0,18	0,05	2,57	44,65	116,04	18,43	0,71	61,37	16,87	0,00	0,17	476	1997	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	62,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004	
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,06	0,27	0,54	0,11	1,20	0,00	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021	
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	510	15,3	17,2	76,9	561,3	14,68	0,32	0,39	0,15	2,69	236,02	249,53	63,30	2,79	289,12	34,60	0,00	0,86			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 105/5	110	8,2	9,7	12,0	188,1	0,16	0,05	0,16	0,13	1,93	68,53	120,19	15,20	0,67	107,39	16,70	0,01	0,14	340	2004	
ИЛИ КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	8,1	8,6	21,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,13	74,54	119,16	26,45	0,37	107,70	10,03	0,00	0,01	98	2001	
ОЛАДЫ ППС ДЖЕМОМ 35/15	50	2,2	3,0	20,3	131,6	1,20	0,08	0,02	0,00	0,32	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,10	875	2022	
ИЛИ БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 10/15/25	50	5,9	4,9	12,2	116,7	0,03	0,04	0,05	0,02	0,10	65,11	84,28	14,68	0,80	85,00	0,00	0,00	0,01	11	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	0,64	33,60	2,40	0,00	0,01	82	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021	
Итого за прием пищи:	510	19,3	18,3	81,0	602,8	14,93	0,32	0,31	0,15	2,35	180,10	260,69	56,49	3,65	304,32	27,09	0,01	0,88			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,1	3,00	0,01	0,01	0,04	0,00	3,98	7,06	5,41	0,27	27,01	0,60	0,00	0,01	148	2021	
АЗУ 30/190	220	16,5	18,8	39,5	384,0	9,51	0,19	0,31	0,13	3,07	276,14	238,30	42,30	1,28	207,31	15,45	0,01	0,19	438	2004	
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ВАФЛИ	40	3,1	3,9	29,7	166,8	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	22,04	32,73	5,00	0,34	8,80	0,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 25	25	1,9	0,1	12,1	57,4	1,25	0,09	0,04	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	6,25	0,00	0,26	573	2021	
Итого за прием пищи:	515	22,0	22,8	92,5	656,3	13,80	0,32	0,40	0,17	3,07	320,24	304,41	65,94	3,08	301,08	22,30	0,01	0,76			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	0,03	30,34	58,08	9,32	0,83	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	62,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 15/3/20	38	6,4	6,1	12,1	115,7	0,04	0,04	0,11	0,03	0,57	115,00	96,29	14,21	0,00	21,56	1,77	0,00	0,01	10	2004	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,85	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	486	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,4	91,8	2,00	0,14	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	10,00	0,00	0,42	573	2021	

Итого за прием пищи:	543	19,2	18,6	88,8	598,7	16,37	0,36	0,36	0,16	2,45	264,07	280,56	69,01	3,49	303,94	30,38	0,01	0,98
----------------------	-----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	--------	-------	------	------

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				20
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0,6	0,0	4,3	8,0	2,00	0,02	0,11	0,05	0,00	20,31	4,20	0,14	14,14	2,67	0,00	0,06	188	2022	
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,2	13,6	9,7	188,5	2,99	0,12	0,08	0,08	2,27	175,69	20,33	1,22	119,02	7,59	0,00	0,13	159	2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	36,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,18	39,77	80,70	25,14	0,52	38,75	3,74	0,01	0,02	512	2004
ИЛИ РИЗОТТО 150	150	3,3	4,8	36,4	231,0	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,65	97,81	1,54	0,01	0,03	381	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	65,6	7,00	0,04	0,03	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200г	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	587	18	18,8	80	560,8	14,18	0,28	0,28	0,15	2,45	260,10	258,62	62,19	3,04	272,06	22,10	0,01	0,71		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				30
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	7,3	4,0	9,9	112,0	3,57	0,01	0,06	0,00	1,90	76,30	104,40	10,92	0,21	72,44	9,10	0,00	0,22	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,10	44,52	45,68	12,58	0,46	38,28	6,90	0,01	0,01	516	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	7,8	100,7	0,00	0,02	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,53	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	49,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,28	573	2021
Итого за прием пищи:	550	20,2	20,0	92,7	628,9	5,03	0,21	0,19	0,10	2,18	264,47	268,67	65,10	3,05	274,74	23,64	0,01	0,81		


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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	188,3	191,1	832,2	5 835,2	1,61	24,70	2 615,41	2 710,29	631,01	31,48	2 865,31	256,43	0,10	7,99					
Среднее значение за период	18,8	19,1	83,2	583,5	0,16	2,47	261,54	271,03	63,10	3,15	286,53	25,64	0,01	0,80					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (платная категория)	533

Начальник ОП  Кляшева О.В.

Технолог  Валиева З.В.

Согласовано:
Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №14"

О.В.Перминова
МП
СОШ №14

Утверждено:
Директор МУПс Нягани
"Комбинат питания"
М.П.
А.А.Серова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ на весенний сезон (с 7 до 11 лет)

258р

1 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
																		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Обед																							
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ПОМИДОРАМИ 60	60	0,7	3,7	5,2	45,9	6,86	0,04	0,08	0,05	0,00	26,32	8,20	0,52	38,68	3,76	0,001	0,12	20	2021				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 15/200/10	225	7,7	7,5	24,5	203,0	5,87	0,12	0,10	0,09	2,05	71,76	21,75	0,42	60,28	9,41	0,00	0,44	139	2004				
ПЕ-ФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/60	100	11,6	10,5	19,4	232,9	2,83	0,03	0,16	0,07	1,37	162,56	75,41	0,46	39,96	7,36	0,00	0,23	174	2001				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	107,12	11,40	0,41	131,48	13,35	0,00	0,03	520	2004				
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	0,62	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008				
Итого за прием пищи:	785	27,6	27,6	112,1	816,6	22,30	0,44	0,51	0,24	3,51	388,83	375,90	86,93	3,97	385,00	42,56	0,01	1,11					

2 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
																		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОМ 60	60	0,9	4,3	5,6	65,3	10,81	0,03	0,03	0,02	0,00	34,74	17,76	6,03	0,17	25,26	1,37	0,00	0,60	81	2022			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,5	3,4	15,2	95,8	3,38	0,12	0,14	0,10	0,06	98,46	46,44	14,93	0,26	68,79	5,47	0,00	0,16	124	2004			
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 2005	205	21,9	18,8	40,4	413,4	0,28	0,18	0,25	0,11	3,33	174,40	238,15	39,62	1,35	138,74	19,79	0,00	0,04	719	2004			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,60	14,30	6,67	0,73	47,93	3,60	0,00	0,01	82	2021			
УЗВАР 200	200	0,1	0,0	20,0	81,9	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	1,87	3,60	0,07	7,65	2,12	0,00	0,00	508	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008				
Итого за прием пищи:	817	28,2	27,3	113,0	808,7	20,90	0,47	0,49	0,24	3,39	372,68	357,12	83,92	4,02	354,97	39,03	0,01	1,1					

3 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
																		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Обед																							
САЛАТ "ПЛАДА" 60	60	2,7	5,9	1,7	72,0	4,48	0,03	0,04	0,09	0,10	132,97	49,15	9,74	0,47	40,11	1,80	0,00	0,50	143	2022			
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	6,3	6,7	23,0	191,1	6,72	0,11	0,08	0,10	1,78	45,32	89,03	29,31	1,70	141,46	15,80	0,00	0,33	34	2001			
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	9,6	8,2	19,0	193,7	0,34	0,17	0,12	0,02	1,74	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,86	0,00	0,08	500	2004			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,5	5,3	24,8	123,1	5,95	0,05	0,17	0,03	0,00	72,19	51,15	18,01	0,00	73,70	9,34	0,00	0,02	534	2004			
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	2,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	788	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008				
Итого за прием пищи:	767	25,7	26,6	115,5	787,7	21,02	0,47	0,52	0,24	3,62	371,96	356,25	86,66	3,97	386,11	41,60	0,01	1,22					

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
																		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Обед																							

Итого за прием пищи:	Обед										Сборник рецептов									
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества					№ рецептуры								
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	60	1.1	2.7	6.6	73.9	4.97	0.02	0.03	0.02	2.01	36.52	27.25	9.49	0.20	29.12	9.08	0.00	0.51	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	6.8	4.8	21.3	135.1	5.72	0.19	0.17	0.10	0.23	49.32	56.23	10.88	0.70	43.89	6.56	0.00	0.05	140	2004
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	10.2	8.1	1.6	168.7	2.29	0.06	0.08	0.08	1.03	155.66	130.41	20.04	0.63	46.56	6.43	0.00	0.06	20	2025
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 150	150	2.9	5.6	29.8	166.5	6.34	0.04	0.09	0.04	0.11	34.66	80.25	20.35	0.25	115.99	7.50	0.00	0.04	304	2003
ШОКОЛАД ИЛИ ПАСТИЛКА	15	1.4	5.0	7.3	80.6	0.00	0.01	0.06	0.00	0.00	47.52	41.72	9.18	0.20	69.30	0.83	0.00	0.10		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.48	0.01	0.01	0.00	0.00	34.22	5.15	3.69	0.26	19.39	1.44	0.00	0.00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1.5	0.1	9.7	45.9	1.00	0.07	0.03	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	5.00	0.00	0.21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.01	0.08		2008
Итого за прием пищи:	787	26	27,8	115,6	841,2	21,80	0,44	0,49	0,25	3,38	366,89	379,62	84,70	3,68	390,84	38,52	0,01	1,05		

Итого за прием пищи:	Обед										Сборник рецептов									
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества					№ рецептуры								
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	3.6	6.0	3.3	76.7	1.90	0.04	0.05	0.08	0.40	35.21	38.33	11.93	0.18	45.37	1.80	0.00	0.31	44	2022
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	5.3	6.6	8.5	119.2	2.35	0.08	0.11	0.02	0.29	119.43	105.64	18.43	0.38	102.23	3.74	0.00	0.25	2	2023
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	8.5	10.2	7.7	193.0	0.63	0.09	0.18	0.05	2.57	44.65	116.04	18.43	0.71	61.37	16.87	0.00	0.17	478	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	50.46	41.87	8.73	0.00	18.23	0.75	0.00	0.01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.3	16.8	62.6	6.00	0.05	0.04	0.01	0.00	78.03	31.05	14.63	0.41	84.43	6.00	0.00	0.03	82	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	11.00	0.01	0.05	0.06	0.00	32.44	3.06	4.05	0.54	10.90	0.00	0.00	0.10	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1.5	0.1	9.7	45.9	1.00	0.07	0.03	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	5.00	0.00	0.21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.01	0.08		2008
Итого за прием пищи:	922	28,2	28,6	111,8	853,6	22,88	0,45	0,5	0,24	3,34	369,204	374,5	87,26	3,66	389,13	35,84	0,01	1,16		

Итого за прием пищи:	Обед										Сборник рецептов									
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества					№ рецептуры								
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	60	1.1	5.3	4.6	71.4	7.20	0.01	0.03	0.05	0.00	63.96	17.08	5.29	0.42	37.25	3.90	0.00	0.10	150	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	5.7	4.7	11.2	127.9	8.95	0.12	0.20	0.10	2.05	78.45	90.51	30.14	0.10	119.54	14.29	0.00	0.51	125	2003
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	9.7	11.8	10.5	178.1	1.15	0.07	0.17	0.07	1.42	98.95	190.49	16.69	0.35	68.01	6.84	0.00	0.25	474	1987
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.04	0.02	0.02	0.08	59.36	41.87	10.48	0.98	42.53	0.75	0.00	0.01	516	2004
ШОКОЛАД ИЛИ БАТОНЧИК ЗЛАКОВЫЙ	15	1.2	0.7	20.9	94.8	2.00	0.10	0.00	0.00	0.00	52.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.80	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	0.52	48.00	2.00	0.00	0.00	573	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1.5	0.1	9.7	45.9	1.00	0.07	0.03	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	5.00	0.00	0.21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.01	0.08		2008
Итого за прием пищи:	782	27,5	27,9	123,2	863,9	21,9	0,47	0,49	0,24	3,55	374,32	391,16	60,87	4,01	371,94	34,46	0,01	1,16		

Итого за прием пищи:	Обед										Сборник рецептов									
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества					№ рецептуры								
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0.6	6.1	1.5	63.6	6.88	0.03	0.04	0.05	0.00	29.90	14.55	8.91	0.55	38.75	4.37	0.00	0.31	42	2022
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/10/2	212	6.0	5.7	10.2	134.1	2.92	0.06	0.07	0.05	1.07	54.00	61.03	11.31	0.87	86.81	9.20	0.00	0.22	157	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11.5	8.5	14.9	165.2	1.14	0.16	0.11	0.07	0.75	49.51	103.19	16.71	0.30	71.23	12.96	0.00	0.30	1	2022
ИЛИ РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/50	100	12.7	8.7	4.9	149.2	2.07	0.11	0.10	0.40	6.65	25.11	127.64	16.50	0.68	105.66	12.00	0.02	0.25	374	2004
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3.7	5.9	38.4	221.5	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	39.12	57.88	18.36	0.57	18.55	0.75	0.00	0.02	385	2021
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2.5	1.9	8.8	60.0	9.90	0.08	0.21	0.05	1.63	187.50	107.95	17.50	0.00	91.25	8.00	0.00	0.03	470	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.48	0.01	0.01	0.00	0.00	34.22	5.15	3.69	0.26	19.39	1.44	0.00	0.00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1.5	0.2	9.5	45.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.04	24.30	9.72	0.72	37.00	1.12	0.00	0.12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.01	0.08		2008
Итого за прием пищи:	897	28	28,8	122,6	860,3	21,32	0,44	0,49	0,26	3,55	404,14	397,71	91,34	4,35	403,78	39,52	0,01	1,08		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
Икра морковная 60	60	1,0	4,7	5,8	70,9	0,06	0,04	0,05	0,00	72,18	32,11	8,12	0,25	30,49	4,18	0,00	0,23	78	2004	
Борщ сибирский с мясными фрикадельками, зеленью 25/200/2	227	5,1	5,6	12,7	126,0	7,68	0,10	0,11	0,07	50,69	93,88	12,82	0,62	82,84	6,52	0,00	0,29	111	2004	
Сердце в соусе 45/45	90	8,2	9,1	5,4	145,1	5,21	0,07	0,05	3,28	44,26	52,45	11,27	0,61	60,15	7,30	0,00	0,23	406	1996	
ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 45/45	90	8,3	9,1	5,0	162,0	9,32	0,08	0,08	3,01	36,00	77,88	13,06	0,88	32,66	5,15	0,00	0,22	431	2004	
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,13	0,12	0,02	57,51	143,96	32,59	0,71	55,96	2,28	0,00	0,02	508	2004	
Фрукты свежие	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,00	109,34	23,88	10,32	0,41	73,88	8,00	0,00	0,03	82	2021	
Напиток клубничный	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,06	3,30	0,00	0,00	848	2022	
Хлеб пшеничный витаминный 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Хлеб дарницкий 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	2008	
Итого за прием пищи:	927	27,6	26,5	112,4	820,3	22,43	0,48	0,53	0,24	364,80	384,90	87,99	4,04	380,99	38,26	0,01	1,09			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
Салат из свежих овощей с сыром 60	60	1,8	4,9	19,5	69,2	2,12	0,01	0,07	0,05	98,45	36,52	11,78	0,31	26,02	5,70	0,00	0,21	32	2021	
Суп крестьянский с крупой, мясом говядины, зеленью 20/200/2	222	7,4	7,1	23,1	137,9	7,52	0,06	0,10	2,32	80,30	83,97	18,32	0,90	108,80	9,58	0,00	0,50	134	2004	
Курница по-сибирски 90	90	12,0	9,3	10,4	274,3	3,45	0,14	0,17	0,04	132,33	142,99	18,58	0,05	103,24	9,53	0,00	0,07	621	2022	
Сложный гарнир (картофель отварной / фасоль овощная отварная) 100/50	150	3,3	5,8	17,4	184,4	8,25	0,13	0,15	0,03	43,58	74,23	23,76	1,30	87,27	8,00	0,00	0,04	554	2004	
Напиток с витаминами "Витоска" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,13	0,19	0,09	32,40	0,00	1,80	0,00	0,60	7,00	0,00	0,30	507	2021	
Хлеб пшеничный витаминный 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Хлеб дарницкий 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	2008	
Итого за прием пищи:	772	27,9	27,5	111,2	846,8	30,3	0,57	0,69	0,33	396,06	376,32	85,31	4,00	392,53	46,49	0,01	1,41			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
Салат "Мазайка" 60	60	1,0	5,0	4,6	67,3	1,56	0,03	0,03	0,03	62,62	38,35	12,82	0,22	27,23	3,94	0,00	0,23	24	2003	
Рассольник ленинградский с мясом птицы, зеленью 15/200/2	217	4,6	4,3	19,3	140,3	1,68	0,05	0,07	0,10	106,80	95,20	14,08	0,50	79,96	6,12	0,00	0,25	132	2004	
Жаркое по-домашнему 50/150	200	16,9	18,6	37,5	346,6	4,60	0,12	0,16	0,01	112,00	191,09	32,00	1,01	159,22	13,50	0,00	0,07	394	1996	
Фрукты свежие 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	64,00	11,00	8,00	0,50	50,55	2,00	0,00	0,01	82	2021	
Компот из кураги	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,83	0,00	0,91	1,00	0,00	0,00	494	2021	
Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
Хлеб дарницкий 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	2008	
Итого за прием пищи:	827	26,3	28,8	112,7	744,7	12,84	0,3	0,31	0,15	363,62	383,43	83,58	4,03	395,66	29,36	0,01	0,76			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	273,0	277,4	1 150,1	4,43	5,02	2,42	3 772,51	3 777,00	858,56	39,64	3 850,96	385,64	0,10	11,14					
Среднее значение за период	27,3	27,7	115,0	0,44	0,50	0,24	377,25	377,70	85,86	3,96	385,10	38,56	0,01	1,11					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
с 7-11 лет (обеда)	828

Начальник ОП

Кляшова О.В.

Технолог

Валиева З.В.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

с 7-11 лет (обеда на 258 руб)

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г
Творог	17,5													-17,5
Сметана	3,5			10				10				20	2	
Сыр	3,5			9,8		9,6				8,6		28	2,8	
Мясо	24,5	75	92,9	25		49	53	66	31,5	33	81	506,4	50,64	26,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	10,5								82,6			82,6	8,26	-2,2
Птица	12,25			70,2	102,6	20				72,2	15	280	28	15,8
Рыба	20,3						26,3	85,3				111,6	11,16	-9,1
Яйцо	14		8,8			2		8,8	2			21,6	2,16	-11,8
Картофель	65,45	158	48,7	34,5	180	42,4	90	30,4	8	120	165,4	877,4	87,74	
Овощи разные, зелень	98	100,6	101,3	262,9	94	87,2	85,2	136,2	148,8	158	82,1	1256,3	125,63	
Фрукты свежие	64,8		112	16	40	150		40	162		100	620	62	
Сухофрукты	5,25		20			20					20	60	6	
Соки фруктовые и овощные, напитки витаминизир.	70	200					200					400	40	
Хлеб ржаной	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	
Хлеб пшеничный	52,5	55	20	38	20	37	42	39	20	20	20	311	31,1	
Крупы, бобовые	15,8	22						53,4	76,9	8	4	164,3	16,43	
Макаронные изделия	5,25				8	50,1	50,5					108,6	10,86	
Мука пшеничная	5,25	6,4	52,7	1,8		1,4	1,4	1,2	2	0,5		67,4	6,74	
Масло сливочное	10,5	18,8	10,5	5,5	11,1	10,7	12,7	11,5	11,5	8,5	4	104,8	10,48	
Масло растительное	5,25	6	3,2	6,3	5,5	5,5	3	7,3	7,1	6,1	6	56	5,6	
Кондитерские изделия	3,5				15		15					30	3	
Сахар	10,5	0,3	15	10	15	10,3	0,3	16,6	17,6	10	10	105,1	10,51	
Крахмал	1,05			6								6	0,6	
Соль	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	10,5	1,05	

Замены:

творога (17,5г) на мясо(14,5г)
 рыбы (9,1г) на мясо говядины (7,9г)
 яйца (11,8г) на мясо говядины (7,5г)
 мяса говядины (3,8г) на мясо птицы (3,7г)

Согласовано:
 Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №14"
 О.В.Пермицкова
 М.П.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ на весенний сезон (с 7 до 11 лет)

172р

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		Масса порции	Масса порции	
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,1	27,9	195,1	0,53	0,07	0,02	0,04	0,49	75,67	78,35	11,22	0,52	67,23	9,89	0,01	0,11	84	2001
ИЛИ КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	28,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	69,30	10,87	0,00	0,01	96	2001
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	20	4,5	7,9	0,0	86,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,76	101,77	53,33	2,95	0,16	6,29	0,00	0,00	0,11	97	2004
ИЛИ СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ) 20	20	4,0	4,5	0,5	58,2	0,05	0,00	0,06	0,05	0,66	119,00	59,10	5,28	0,13	7,30	0,00	0,00	0,20	97	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПОРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	100	0,6	0,4	15,0	68,4	5,00	0,02	0,04	0,00	0,00	17,45	14,40	8,53	0,50	83,04	2,50	0,00	0,00	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	1,22	75,80	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	555	18,3	18,8	81,6	568,5	14,75	0,32	0,35	0,17	2,47	278,24	278,11	64,76	3,13	286,08	23,07	0,01	0,74		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		Масса порции	Масса порции	
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	13	2003
ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	20	0,6	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	131	2005
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,5	12,8	12,2	166,9	0,40	0,09	0,08	0,10	0,68	23,63	78,05	10,80	0,97	66,00	5,20	0,00	0,20	353	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	37,10	38,06	10,48	0,38	31,90	5,75	0,01	0,01	516	2004
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	8,8	60,0	12,90	0,08	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	10,00	0,00	0,03	470	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	575	19	19,7	80,1	541,7	14,34	0,29	0,34	0,17	2,39	273,30	272,74	61,96	3,29	298,56	22,63	0,01	0,75		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		Масса порции	Масса порции	
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021
ПЛОВ КУРИНЫЙ	200	16,1	18,9	45,2	406,3	2,17	0,15	0,15	0,12	2,42	164,40	216,15	29,62	1,95	118,74	14,79	0,01	0,34	592	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,98	0,00	0,15	82	2021
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00	847	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	550	18,8	19,3	80,2	565,2	14,97	0,29	0,33	0,18	2,42	269,67	268,99	60,19	2,91	262,65	27,95	0,01	0,73		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		Масса порции	Масса порции	
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,1	15,3	31,8	341,7	0,31	0,05	0,30	0,08	2,22	238,55	233,97	34,89	0,96	109,00	12,87	0,01	0,28	117	2001

Итого за прием пищи:	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		Se, мг	F, мг		
130	16,9	14,3	37,0	339,0	0,29	0,06	0,29	0,07	1,81	232,75	33,07	1,35	111,76	14,69	0,01	0,31	285	2021	
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/60																			
30	1,2	2,9	16,5	95,8	6,00	0,10	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	2	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 123/15																			
130	0,5	0,5	12,7	51,1	7,00	0,08	0,02	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	0,80	103,79	4,00	0,00	82	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 130																			
207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,00	0,00	459	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7																			
20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20																			
Итого за прием пищи:	19,6	18,8	81,0	588,0	15,50	0,30	0,37	0,18	2,40	288,70	28,16	65,46	3,15	288,20	23,67	0,01	0,79		

5 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	5,2	9,65	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021		
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,5	12,0	10,5	190,1	1,25	0,06	0,12	0,07	2,43	69,88	18,43	0,81	51,37	10,87	0,01	0,08	394	2004	
ПОРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	62,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,27	0,54	0,11	1,20	0,00	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИККОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	510	18,3	19	79,7	558,4	15,3	0,29	0,33	0,17	2,55	261,25	63,30	2,89	279,12	28,60	0,01	0,77			

6 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 105/6	110	8,2	9,7	12,0	188,1	0,16	0,05	0,13	1,93	68,53	120,19	15,20	0,87	107,39	16,70	0,01	0,14	340	2004	
ИЛИ КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	8,1	8,6	21,9	217,2	0,55	0,13	0,04	0,13	74,54	119,16	26,45	0,37	107,70	10,03	0,00	0,01	98	2001	
ОЛАДЫ ПП С ДЖЕМОМ 35/15	50	2,2	3,0	20,3	131,6	1,20	0,08	0,02	0,00	0,32	8,14	12,92	2,30	13,92	0,49	0,00	0,10	875	2022	
ИЛИ БУТЕРБРОД ГООРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 101/5/25	50	5,9	4,9	12,2	116,7	0,03	0,04	0,05	0,02	0,10	65,11	84,28	14,68	0,80	85,00	2,40	0,00	0,01	11	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	0,64	33,60	2,40	0,00	0,01	82	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	500	20,1	19,3	80,0	616,4	14,65	0,30	0,34	0,17	2,38	287,14	60,16	3,02	286,13	29,09	0,01	0,77			

7 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,1	1,8	11,8	5,00	0,02	0,07	0,00	6,63	11,77	9,02	0,45	45,01	1,00	0,000	0,02	148	2021	
АЗУ 35/150	185	13,9	15,8	33,2	322,9	8,00	0,16	0,26	0,11	2,56	232,21	200,39	35,57	1,08	174,33	12,99	0,01	0,16	438	2004
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ВАФЛИ	40	3,1	3,9	29,7	166,8	0,00	0,03	0,00	0,00	22,04	32,73	5,00	0,34	8,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 25	25	1,9	0,1	12,1	57,4	1,25	0,09	0,04	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	6,25	0,00	0,26	573	2021	
Итого за прием пищи:	500	19,5	19,9	86,9	699,9	14,29	0,29	0,35	0,18	2,58	278,97	271,21	62,82	3,06	286,10	20,24	0,01	0,74		

8 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003	
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	9,32	0,83	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	62,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004
БУТЕРБРОД ГООРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004
Итого за прием пищи:	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,06	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	496	2021

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1.5	0.1	9.7	45.9	1.00	0.07	0.03	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	5.00	0.21	573	2021
Итого за прием пищи:	528	18.5	19.3	80.65	568	15.37	0.29	0.34	0.18	275.06	278.11	64.94	3.13	280.98	25.61	0.01	0.77	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Завтрак
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0.9	0.0	6.5	12.0	3.00	0.03	0.17	0.08	0.00	30.46	6.30	0.21	21.21	4.00	0.00	0.08	188	2022	
ИЛИ САЛАТ "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ" (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) 30	30	0.3	3.0	2.2	41.4	2.80	0.01	0.02	0.00	0.00	26.50	51.00	4.80	91.00	6.00	0.00	0.10	62	2008	
ЗРАНЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11.2	13.6	9.7	188.5	2.99	0.12	0.08	0.08	2.27	175.69	20.33	1.22	119.02	7.59	0.00	0.13	159	2003	
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 150	150	3.6	4.7	38.1	209.3	0.00	0.03	0.02	0.02	0.18	39.77	80.70	25.14	0.52	38.75	3.74	0.01	0.02	512	2004
ИЛИ РИЗОТТО 150	150	3.3	4.8	36.4	231.0	5.98	0.04	0.03	0.02	0.18	29.20	71.19	26.84	0.65	97.81	1.54	0.01	0.03	381	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.4	7.9	65.6	7.00	0.04	0.03	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	36.90	2.20	0.00	0.00	82	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0.3	0.0	10.3	43.5	1.18	0.00	0.01	0.00	0.00	15.50	8.85	0.80	37.45	0.90	0.00	0.30	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1.5	0.1	9.7	45.9	1.00	0.07	0.03	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	5.00	0.00	0.21	573	2021	
Итого за прием пищи:	597	18.3	18.8	82.15	564.8	15.18	0.29	0.34	0.18	2.45	282.60	288.78	64.29	3.11	279.13	23.43	0.01	0.74		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Завтрак
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0.2	0.0	0.7	4.1	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	11.34	3.78	0.27	42.30	0.90	0.00	0.00	71	2011	
КОПЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	7.3	4.0	9.9	112.0	3.57	0.01	0.05	0.00	1.90	76.30	10.40	10.92	0.21	72.44	9.10	0.00	0.22	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.04	0.02	0.02	0.08	59.36	41.87	10.48	0.98	42.63	0.75	0.01	0.01	516	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1.5	8.4	7.8	100.7	0.00	0.02	0.02	0.07	0.15	5.34	17.02	5.94	0.38	27.30	0.00	0.00	1	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3.8	3.2	24.4	140.3	9.16	0.17	0.23	0.09	0.32	111.42	96.58	27.49	0.87	74.03	9.00	0.00	0.30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1.5	0.1	9.7	45.9	1.00	0.07	0.03	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	5.00	0.00	0.21	573	2021	
Итого за прием пищи:	500	19.7	20.5	86.9	606.0	14.93	0.32	0.36	0.18	2.45	282.77	285.33	64.56	3.07	284.40	24.75	0.01	0.74		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Энергетическая ценность, ккал	190.2	183.9	5 766.9	2.98	3.45	1.75	24.82	2 737.69	2 767.30	632.43	30.76	2 831.35	249.04	0.10	7.54
Итого за весь период	19.0	19.4	576.7	14.93	0.30	0.35	0.18	2.46	273.77	276.73	63.24	3.08	283.14	24.90	0.01
Среднее значение за период															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 7-11 лет (завтрак)	533

Начальник ОП

 Кляшева О.В.

Технолог

 Валиева З.В.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

с 7-11 лет завтраки (172 руб)

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г
Творог	12,5				94							94	9,4	-3,1
Сметана	2,5				10				10			20	2	
Сыр	2,5	20							20			40	4	1,5
Мясо	17,5		63,3					63,2	54	46		226,5	22,65	5,15
Птица	8,8			70							51,8	121,8	12,18	3,4
Рыба	14,5					73						73	7,3	-7,2
Яйцо	10		5,8		5		80			6		96,8	9,68	-0,32
Картофель	46,8		10			148		153	152			463	46,3	
Овощи разные, зелень	70		29,3	75		45		86,8	86,6	65,4	55	443,1	44,31	
Фрукты свежие	46	150		162	137		120			107		676	67,6	
Сухофрукты	3,8								20			20	2	
Хлеб ржаной	20											0	0	
Хлеб пшеничный	37,5	30	30	20	45	28	55	25	45	39	66	383	38,3	
Молоко	75	252	200		120	86	200		28		117	1003	100,3	25,3
Крупы, бобовые	11,3	41		48	6,5		43		3	53		194,5	19,45	
Макаронные изделия	3,8		49,9								49,9	99,8	9,98	
Мука пшеничная	3,8					7	20	2	2,3	1,4		32,7	3,27	
Масло сливочное	7,5	5	5,3	3	6,5	7,2	10		10	12,8	15,3	75,1	7,51	
Масло растительное	3,8		3,8	9,2		4,8	1	7,8	3	2	6,8	38,4	3,84	
Кондитерские изделия	2,5					30						30	3	
Чай	0,25		1		1			1		1		4	0,4	
Какао	0,25	4									4	8	0,8	
Кофейный напиток	0,5					7						7	0,7	
Сахар	7,5	15	8	8	10,2	8	8	8	8	8	8	89,2	8,92	
Дрожжи хлебопекарные	0,05											0	0	
Соль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	7,5	0,75	0

Замены:

яйца (0,32г) на молоко (1,5г)
 творога (3,1г) на мясо (2,6г)
 рыбы (7,2г) на мясо (6,3г)
 мяса (3,7г) на птицу (3,4г)



Согласовано:
 Директор МАОУ г. Нагани "СОШ №14"
 О.В.Перминова
 М.П.



Утверждено:
 Директор МУН г. Нагани
 "Коммунальное предприятие"
 А.А.Серова
 М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 12 лет и старше)
 (льготная категория)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7.2	7.1	27.9	195.1	0.53	0.07	0.02	0.04	0.49	75.67	78.35	11.22	0.52	67.23	9.89	0.01	0.11	84	2001
ИЛИ КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7.3	7.5	28.9	245.0	0.52	0.15	0.12	0.04	0.13	115.86	157.22	41.77	1.17	69.30	10.87	0.00	0.01	96	2001
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	20	4.5	7.9	0.0	86.6	0.06	0.01	0.04	0.04	0.76	101.77	53.33	2.95	0.16	6.29	0.00	0.00	0.11	97	2004
ИЛИ СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ) 20	20	4.0	4.5	0.5	58.2	0.05	0.00	0.06	0.05	0.66	119.00	59.10	5.28	0.13	7.30	0.00	0.00	0.20	97	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПОРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	100	0.8	0.4	15.0	68.4	5.00	0.02	0.04	0.00	0.00	17.45	14.40	8.53	0.50	83.04	2.50	0.00	0.01	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3.8	3.2	24.4	140.3	9.16	0.17	0.23	0.09	1.22	75.80	95.58	27.49	0.87	74.03	9.00	0.00	0.30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2.9	0.3	19.1	90.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	10.08	48.60	19.44	1.44	74.00	2.24	0.00	0.28	573	2021
Итого за прием пищи:	565	19.03	18.87	86.37	581.20	14.75	0.34	0.36	0.17	2.47	280.78	290.26	69.62	3.49	304.58	23.63	0.01	0.81		

Обед

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ 100	100	1.2	6.2	8.7	76.5	11.43	0.07	0.13	0.08	0.00	42.97	43.86	13.67	0.87	64.47	6.27	0.002	0.20	20	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕЧКАМИ 250/10	260	7.1	5.1	28.3	187.8	4.66	0.20	0.08	0.11	2.35	92.76	90.87	35.91	0.62	92.60	12.30	0.00	0.56	139	2004
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100	11.6	10.5	19.4	232.9	2.83	0.03	0.16	0.07	1.37	162.56	76.41	14.17	0.46	39.96	7.36	0.00	0.23	174	2001
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3.8	6.4	25.7	175.3	3.77	0.14	0.12	0.04	0.11	125.54	133.68	29.45	0.49	157.77	16.02	0.00	0.04	520	2004
СОК	200	1.0	0.2	19.6	83.4	2.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	0.62	48.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2.3	0.3	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	35.45	14.58	1.08	55.50	1.88	0.00	0.18	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2.5	0.4	16.4	79.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.01	0.11		
Итого за прием пищи:	910	29.5	29.0	132.3	903.2	25.29	0.56	0.56	0.30	3.83	453.48	424.19	121.81	5.57	512.70	47.87	0.02	1.31		
Всего за день:		48.5	47.9	218.7	1 484.4	40.0	0.90	0.91	0.47	6.3	734.2	714.5	191.4	9.1	817.28	71.50	0.025	2.1		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	4.80	2.80	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00	13	2003
ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	20	0.6	0.0	0.3	2.6	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	4.80	2.80	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00	131	2005
КОЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8.5	12.8	12.2	166.9	0.40	0.09	0.08	0.10	0.68	23.63	78.05	10.90	0.97	66.00	5.20	0.00	0.20	353	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6.5	5.8	41.3	243.6	0.00	0.08	0.02	0.02	0.10	44.52	45.68	12.58	0.46	39.28	6.90	0.01	0.01	516	2004
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0.2)	125	2.5	1.9	8.8	60.0	12.90	0.08	0.21	0.05	1.63	187.90	107.95	17.90	0.00	91.25	10.00	0.03	0.70	470	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.91	7.42	5.90	0.74	25.71	0.00	0.00	0.30	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2.9	0.3	19.1	90.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	10.08	48.60	19.44	1.44	74.00	2.24	0.00	0.28	573	2021
Итого за прием пищи:	616	20.8	20.7	91.7	605.0	14.34	0.32	0.35	0.17	2.41	293.24	292.51	69.92	3.73	323.44	24.34	0.01	0.82		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 100	100	1.5	7.2	9.3	108.8	18.02	0.05	0.05	0.03	0.00	57.89	29.60	13.38	0.28	42.09	2.28	0.00	1.00	81	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	1.9	4.3	12.8	119.8	4.22	0.15	0.18	0.13	0.08	123.08	58.05	18.67	0.33	57.24	6.84	0.00	0.20	124	2004
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 250/5	255	27.2	21.7	50.6	505.1	0.39	0.12	0.19	0.11	7.55	204.40	273.20	43.60	1.87	162.30	23.80	0.00	0.04	719	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0.4	0.4	9.8	47.0	3.03	0.03	0.02	0.01	0.00	41.60	14.30	6.67	0.73	47.93	3.60	0.00	0.01	82	2021
УЗВАР 200	200	0.1	0.0	20.0	81.9	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	14.48	1.87	3.60	0.07	7.65	2.12	0.00	0.00	508	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2.3	0.3	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.18	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2.5	0.4	16.4	79.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.01	0.11		

Итого за прием пищи:	977	35,9	34,2	133,1	1009,9	28,06	0,45	0,48	0,23	7,63	455,49	444,78	107,33	5,80	427,12	42,56	0,01	1,54
Всего за день:		56,7	54,9	224,9	1 614,9	42,4	0,77	0,83	0,45	10,0	738,73	737,29	176,2	9,53	750,56	66,90	0,03	2,4

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Минеральные вещества
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021
ПЛОВ КУРИНЫЙ	230	18,5	21,7	52,0	467,2	2,50	0,17	0,14	2,78	189,06	248,57	34,06	2,24	136,55	17,01	0,01	0,39	592	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,08	0,06	0,03	0,01	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15	82	2021	
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00	847	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021	
Итого за прием пищи:	590	22,0	25,2	91,8	649,1	15,80	0,35	0,37	0,20	2,78	296,40	308,97	67,60	3,38	293,36	32,67	0,01	0,89		
Обед																				
САЛАТ "ТАЛЛАДА" 100	100	4,5	9,8	2,8	120,0	7,47	0,05	0,07	0,15	0,17	221,62	81,92	16,23	0,78	66,86	3,00	0,00	0,83	143	2022
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,5	5,8	15,0	131,1	4,94	0,19	0,20	0,15	0,09	125,64	66,58	16,89	0,24	176,82	18,50	0,00	0,41	34	2001
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	10,7	9,1	21,1	215,2	0,38	0,19	0,13	0,02	1,93	85,63	132,66	13,67	0,19	49,14	8,73	0,00	0,09	500	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,2	6,4	29,8	147,7	7,14	0,06	0,20	0,04	0,00	86,63	61,39	21,61	0,00	88,44	11,21	0,00	0,02	534	2004
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	2,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	788	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,3	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,18	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11	2008	
Итого за прием пищи:	902	25,9	31,9	124,4	863,9	22,46	0,58	0,71	0,36	2,19	568,97	419,21	98,05	3,92	511,17	46,68	0,01	1,65		
Всего за день:		48,8	54,0	216,2	1 513,0	38,3	0,93	1,08	0,55	5,0	865,4	728,2	165,65	7,3	804,53	79,35	0,02	2,5		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Минеральные вещества
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130/30	160	20,1	17,9	36,5	416,1	0,37	0,07	0,36	0,10	2,45	263,87	304,86	38,17	1,05	134,00	14,50	0,02	0,10	117	2001
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130/30	160	20,8	16,5	37,0	412,1	0,34	0,08	0,35	0,09	2,21	258,78	301,48	40,51	1,33	143,10	14,69	0,02	0,10	285	2021
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 123/15	30	1,2	2,9	16,5	95,8	6,00	0,10	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 130	130	0,5	0,5	12,7	61,1	7,00	0,08	0,02	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	0,80	103,79	4,00	0,00	0,00	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,68	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
Итого за прием пищи:	557	24,4	21,5	90,6	685,4	18,06	0,36	0,45	0,20	2,63	316,09	365,61	71,71	3,42	326,10	27,80	0,02	0,72		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 100	100	1,8	4,5	11,0	123,2	8,28	0,03	0,05	0,03	3,35	60,86	45,42	15,82	0,33	48,53	15,13	0,00	0,85	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	7,4	6,4	26,5	168,9	7,16	0,11	0,21	0,13	0,29	61,66	95,66	21,10	0,44	104,86	10,70	0,00	0,06	140	2004
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	11,3	9,0	1,8	187,4	2,54	0,07	0,09	0,10	1,14	172,96	144,90	22,27	0,70	51,73	7,14	0,00	0,07	20	2025
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180	180	3,5	7,9	35,8	199,8	7,61	0,05	0,11	0,05	0,13	41,59	96,30	24,42	0,30	139,19	9,00	0,00	0,05	304	2003
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,38	1,44	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,3	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,18	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11	2008	
Итого за прием пищи:	917	29,0	28,7	132,8	937,7	27,07	0,37	0,51	0,31	4,91	385,32	455,20	108,72	4,55	473,60	47,34	0,01	1,31		
Всего за день:		53,4	50,1	223,4	1623,0	43,13	0,72	0,96	0,51	7,54	701,41	820,81	180,43	7,97	799,69	75,14	0,03	2,03		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Минеральные вещества
Завтрак																				
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	9,65	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021

Продукты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,5	12,0	10,5	190,1	1,25	0,06	0,12	0,07	2,43	69,88	136,04	18,43	0,81	51,37	10,87	0,01	0,08	394	2004	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,4	25,7	175,3	3,77	0,14	0,12	0,04	0,11	74,88	87,89	29,45	1,46	203,35	6,64	0,00	0,04	520	2004	
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,27	0,54	0,11	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021	
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИККОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,4	91,8	2,0	0,1	0,1	0,0	0,0	8,3	30,2	11,9	0,7	51,6	10,0	0,0	0,4	573	2021	
Итого за прием пищи:	560	20,4	20,2	93,7	633,5	16,93	0,38	0,38	0,18	2,57	277,87	299,30	74,15	3,49	338,81	34,71	0,01	0,98			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 100	100	6,0	10,0	5,5	127,8	3,17	0,07	0,08	0,13	0,67	58,66	63,88	19,88	0,30	75,62	3,00	0,00	0,52	44	2022	
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,9	8,3	10,6	149,0	2,94	0,08	0,14	0,03	0,36	149,28	132,05	23,03	0,48	127,79	4,68	0,00	0,31	2	1993	
КОЛЛЕГА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	9,4	11,3	8,6	214,4	0,70	0,10	0,20	0,06	2,86	49,61	128,93	20,48	0,79	66,19	18,74	0,00	0,19	476	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,10	60,55	50,24	10,48	0,00	21,87	0,90	0,00	0,01	516	2004	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,3	14,3	68,1	0,30	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,18	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11	2008		
Итого за прием пищи:	927	35,28	36,34	115,71	975,98	17,80	0,43	0,54	0,30	3,98	364,59	445,94	99,34	4,62	414,27	31,24	0,01	1,42			
Всего за день:	55,7	56,5	209,4	1 609,5	34,7	0,82	0,92	0,47	6,5	642,5	745,2	173,49	8,1	753,1	65,95	0,02	2,4				
В среднем за неделю:	52,6	52,7	218,5	1 569,0	39,7	0,83	0,94	0,49	7,1	736,4	749,2	177,45	8,4	785,0	71,77	0,03	2,3				

6 день

Продукты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 105/5	110	8,2	9,7	12,0	188,1	0,16	0,05	0,16	0,13	1,93	66,53	120,19	15,20	0,87	107,39	16,70	0,01	0,14	340	2004	
ИЛИ КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	8,1	8,6	21,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,13	74,54	119,16	26,45	0,37	107,70	10,03	0,00	0,01	98	2001	
ОЛАДЫ ПИТ ДЖЕМОМ 35/1,5	50	2,2	3,0	20,3	131,6	1,20	0,08	0,02	0,00	0,32	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,10	875	2022	
ИЛИ БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 10/15/25	50	5,9	4,9	12,2	116,7	0,03	0,04	0,05	0,02	0,10	65,11	84,28	14,68	0,90	85,00	0,00	0,00	0,01	11	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,8	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	0,90	42,00	3,00	0,00	0,01	82	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,4	91,8	2,00	0,14	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	10,00	0,00	0,42	573	2021	
Итого за прием пищи:	550	15,83	15,13	80,45	559,7	18,82	0,34	0,33	0,15	2,28	230,97	221,48	53,82	2,74	235,33	34,69	0,01	0,97			
Обед																					
ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 100	100	1,8	8,8	7,7	119,0	12,00	0,02	0,05	0,08	0,00	106,60	28,46	8,82	0,70	62,08	6,50	0,00	0,17	150	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	7,0	6,3	24,5	162,9	6,10	0,11	0,20	0,08	2,59	91,17	71,96	22,50	0,06	126,87	15,18	0,00	0,29	125	2003	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	10,8	13,1	11,7	197,9	1,28	0,08	0,19	0,08	1,58	109,94	211,66	18,54	0,39	64,46	7,60	0,00	0,28	474	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,10	60,55	50,24	10,48	0,00	21,87	0,90	0,00	0,01	516	2004	
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,3	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,18	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11	2008		
Итого за прием пищи:	917	31,9	34,9	135,4	954,1	20,98	0,41	0,52	0,29	4,26	394,90	442,69	88,96	4,19	433,19	36,10	0,01	1,03			
Всего за день:	47,7	50,0	215,8	1 513,8	39,6	0,75	0,85	0,41	6,5	625,87	664,2	142,78	6,9	668,52	70,8	0,02	2,0				

7 день

Продукты	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,1	1,8	11,8	5,00	0,02	0,02	0,07	0,00	6,63	11,77	9,02	0,45	45,01	1,00	0,000	0,02	148	2021	
АЗУ 35/180	215	15,3	18,2	39,3	353,8	10,00	0,19	0,35	0,16	3,10	273,25	241,39	39,80	1,38	205,33	13,60	0,02	0,20	438	2004	
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ВАФЛИ	40	3,1	3,9	29,7	166,8	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	22,04	32,73	5,00	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 45	45	3,4	0,2	21,8	103,3	2,25	0,16	0,07	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	11,25	0,00	0,47	573	2021	
Итого за прием пищи:	550	22,4	22,4	102,7	676,7	17,29	0,39	0,47	0,23	3,10	324,15	327,33	72,99	3,72	342,90	25,85	0,02	0,99			
Обед																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,2	2,5	106,0	11,47	0,05	0,07	0,08	0,00	49,84	24,42	14,86	0,92	64,58	7,28	0,00	0,52	42	2022
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 250/10/2	262	7,5	7,1	12,8	167,6	3,65	0,06	0,09	0,06	1,34	67,50	76,37	14,14	1,09	108,51	11,50	0,00	0,28	157	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,6	8,5	14,9	165,2	1,14	0,16	0,11	0,07	0,75	49,51	103,19	16,71	0,30	71,23	12,96	0,00	0,30	1	2022
ИЛИ РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/50	100	12,7	8,7	4,9	149,2	2,07	0,11	0,10	0,40	0,65	25,11	127,64	16,50	0,68	103,66	12,00	0,02	0,25	374	2004
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,4	7,1	46,1	265,8	0,00	0,04	0,02	0,04	0,12	46,94	69,45	22,03	0,68	22,26	0,90	0,00	0,02	385	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,3	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,88	0,00	0,18	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
Итого за прием пищи:	912	29,5	33,8	133,9	963,0	16,74	0,43	0,34	0,25	2,21	262,04	346,35	92,85	5,77	395,88	38,00	0,01	1,40		
Всего за день:		52,0	56,2	236,6	1 639,8	34,0	0,82	0,81	0,48	5,3	586,2	673,7	165,84	9,5	738,78	63,9	0,03	2,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	9,32	0,83	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,4	25,7	175,3	3,77	0,14	0,12	0,04	0,11	74,88	87,89	29,45	1,46	203,35	6,84	0,00	0,04	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,85	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
Итого за прием пищи:	568	19,89	20,41	89,78	620,17	16,50	0,35	0,38	0,19	2,55	269,61	287,87	72,82	3,55	327,76	26,22	0,01	0,88		

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ 100	100	1,7	7,8	9,7	118,2	4,23	0,07	0,10	0,08	0,00	120,30	53,52	13,53	0,42	50,82	6,97	0,00	0,38	78	2004
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/25/0,2	267	6,8	7,3	15,7	152,0	9,24	0,08	0,10	0,20	0,09	59,60	112,75	16,70	0,90	103,86	7,70	0,00	0,33	111	2004
СЕРДЦЕ В СОУСЕ 50/50	100	9,1	10,1	6,0	161,2	5,79	0,08	0,18	0,06	3,64	49,18	58,28	12,52	0,68	66,83	8,11	0,00	0,26	406	1996
ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/50	100	9,2	10,1	5,6	180,0	10,36	0,09	0,14	0,09	3,34	40,00	86,53	14,51	0,98	36,29	5,72	0,00	0,24	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,2	7,7	46,0	293,4	0,00	0,16	0,14	0,02	0,10	69,01	172,75	39,11	0,85	79,15	2,74	0,00	0,02	508	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	109,34	23,88	10,32	0,41	73,88	6,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,08	3,30	0,00	0,00	848	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,3	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,18	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
Итого за прием пищи:	1067	34,0	33,9	136,2	1000,6	25,26	0,53	0,60	0,37	3,83	443,29	488,95	115,41	5,78	485,52	40,73	0,01	1,31		
Всего за день:		63,9	54,3	226,0	1 620,8	41,8	0,88	0,98	0,56	6,4	712,9	776,82	188,23	9,3	813,28	66,9	0,02	2,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	30,46	6,30	0,21	21,21	4,00	0,00	0,08	188	2022
ИЛИ САЛАТ "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ" (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) 30	30	0,3	3,0	2,2	41,4	2,60	0,01	0,02	0,00	0,00	12,00	26,50	51,00	4,80	91,00	6,00	0,00	0,10	62	2008
ЗРАПЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,2	13,6	9,7	188,5	2,99	0,12	0,08	0,08	2,27	175,69	133,65	20,33	1,22	119,02	7,59	0,00	0,13	159	2003
РИС ПРИТУЩЕННЫЙ 180	180	4,3	5,6	45,7	251,2	0,00	0,04	0,02	0,02	0,22	47,72	96,84	30,17	0,62	46,50	4,49	0,01	0,02	512	2004
ИЛИ РИЗОТТО 180	180	4,0	5,8	43,7	277,2	7,18	0,05	0,04	0,02	0,22	35,04	85,43	32,21	0,78	117,37	1,85	0,01	0,04	381	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	65,6	7,00	0,04	0,03	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 2007	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
Итого за прием пищи:	637	19,8	19,8	94,6	629,6	15,68	0,33	0,35	0,18	2,49	272,62	292,48	72,29	3,39	299,78	26,68	0,01	0,84		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	100	3,0	8,2	32,5	115,3	3,53	0,02	0,12	0,12	0,08	164,08	60,87	19,63	0,52	43,37	9,50	0,00	0,35	32	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 10/25/0,2	262	5,3	7,8	26,1	162,8	7,52	0,06	0,13	0,13	2,90	100,38	104,96	22,90	1,13	136,00	11,98	0,00	0,63	134	2004
КУРИЦА ПО-СИЦИЛИЙСКИ 100	100	13,3	10,3	11,6	304,8	3,84	0,16	0,19	0,04	1,33	147,03	158,88	20,64	0,06	114,71	10,59	0,00	0,08	621	2022
СПЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОВЕЛЬ ОТВАРНОЙ / ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ) 130/60	180	3,9	6,8	22,2	225,5	10,30	0,16	0,18	0,04	0,12	52,30	89,08	28,51	1,56	104,72	9,60	0,00	0,05	554	2004
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	0,0	18,8	8,00	0,13	0,19	0,09	1,68	32,40	0,00	1,80	0,00	0,60	7,00	0,00	0,30	507	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11	2008
Итого за прием пищи:	912	30,3	33,8	141,8	1031,4	33,2	0,62	0,79	0,41	6,12	510,23	481,56	114,91	5,78	503,31	52,56	0,01	1,69	
Всего за день:		50,1	53,6	236,4	1 661,0	48,87	0,95	1,14	0,59	8,60	782,85	774,03	187,20	9,17	809,09	79,26	0,03	2,53	

10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
																					Завтрак
ОПУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	7,3	4,0	9,9	112,0	3,57	0,01	0,05	0,00	1,90	0,00	104,40	10,92	0,21	72,44	9,10	0,00	0,22	489	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,02	0,02	0,10	0,10	71,23	50,24	12,58	1,18	51,04	0,90	0,01	0,01	516	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	7,8	100,7	0,00	0,05	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,28	573	2021	
Итого за прием пищи:	590	22,2	21,6	103,1	691,5	13,93	0,32	0,36	0,18	2,47	280,58	327,18	80,15	4,35	341,11	22,14	0,01	0,81			
Обед																					
САЛАТ "МАЗАЙКА" 100	100	1,7	8,3	7,7	112,2	2,60	0,05	0,05	0,00	0,05	0,00	104,20	63,82	21,37	0,37	45,38	6,57	0,00	0,38	24	2003
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/250/2	272	5,9	5,5	21,5	175,2	2,10	0,06	0,09	0,13	0,23	133,50	119,00	17,60	0,63	99,95	7,65	0,00	0,31	132	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШИНЕМУ 50/180	230	19,4	21,4	43,1	398,6	5,29	0,14	0,18	0,01	1,98	128,80	219,75	36,80	1,16	183,10	15,53	0,00	0,08	394	1996	
КОМПЛОТ ИЗ КУРАТИ	200	0,0	0,0	19,7	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,83	0,00	0,91	1,00	0,00	0,00	494	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,3	14,3	66,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,18	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11			
Итого за прием пищи:	872	31,8	35,9	122,6	872,0	9,99	0,35	0,36	0,19	2,20	388,94	470,44	99,02	4,67	439,24	34,86	0,01	1,06			
Всего за день:		54,0	57,6	225,8	1 563,5	23,9	0,67	0,72	0,37	4,7	689,5	797,6	179,2	9,0	780,35	66,8	0,03	1,9			
В среднем за неделю:		51,5	54,3	228,1	1 599,7	37,6	0,82	0,90	0,48	6,3	675,5	737,3	172,6	8,8	762,01	67,5	0,03	2,2			

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	520,7	531,3	2 233,1	15 803,0	391,71	8,22	9,22	4,89	67,42	7 436,26	1 754,41	86,21	7 767,12	702,30	0,27	22,33
Среднее значение за период	52,1	53,1	223,3	1 580,3	39,17	0,82	0,92	0,49	6,74	715,35	743,63	17,544	776,71	70,23	0,03	2,23

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 12 лет и старше (льготная категория)	574	931

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог

Валиева Э.В.

Согласовано:
 Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №14"
 О.В.Перминова
 М.П.

Утверждено:
 Директор МУП г. Нягани
 "Комбинат питания"
 А.А.Серова
 М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ на осенний сезон (с 7 до 11 лет)
(льготная категория)

430р

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг	
																				В12, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,1	27,9	195,1	0,53	0,07	0,04	0,49	75,67	78,35	11,22	0,52	67,23	9,89	0,01	0,11	84	2001	
ИЛИ КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	28,9	245,0	0,52	0,15	0,04	0,13	115,98	157,22	41,77	1,17	89,30	10,87	0,00	0,01	96	2001	
СЫР (ПОРЦИЙ) 20	20	4,5	7,9	0,0	86,6	0,06	0,01	0,04	0,76	101,77	53,33	2,95	0,16	6,29	0,00	0,00	0,11	97	2004	
ИЛИ СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (в индивидуальной упаковке) 20	20	4,0	4,5	0,5	58,2	0,05	0,06	0,05	0,66	119,00	59,10	5,28	0,13	7,30	0,00	0,00	0,20	97	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ГЮРЕ ФРУКТОВОЕ (80 гр)	100	0,6	0,4	15,0	68,4	5,00	0,02	0,04	0,00	17,45	14,40	8,53	0,50	83,04	2,50	0,00	0,01	82	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	75,80	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	555	18,3	18,8	81,6	558,5	14,75	0,32	0,17	2,47	278,24	278,11	64,76	3,13	286,08	23,07	0,01	0,74			
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ 60	60	0,7	3,7	5,2	45,9	6,86	0,04	0,08	0,05	25,78	26,32	8,20	0,52	38,68	3,76	0,001	0,12	20	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 15/200/10	225	7,7	7,5	24,5	203,0	5,87	0,12	0,10	0,09	2,05	111,56	21,75	0,42	60,28	9,41	0,00	0,44	139	2004	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/80	100	11,6	10,5	19,4	232,9	2,83	0,03	0,16	0,07	1,37	162,56	75,41	14,17	0,46	39,96	7,36	0,00	0,23	174	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	107,12	111,40	24,54	0,41	131,48	13,35	0,00	0,03	520	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	0,62	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08			
Итого за прием пищи:	785	27,6	27,7	111,9	816,1	21,30	0,40	0,49	0,24	389,73	385,08	90,71	4,23	396,20	38,68	0,01	1,02			
Всего за день:		45,9	46,5	193,5	1 374,6	36,0	0,72	0,84	0,41	668,0	663,2	155,5	7,4	682,28	61,75	0,021	1,8			

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
																				В12, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	13	2003	
ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	20	0,6	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	131	2005	
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,5	12,8	12,2	166,9	0,40	0,09	0,08	0,10	0,68	78,05	10,80	0,97	66,00	5,20	0,00	0,20	363	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	37,10	36,06	10,48	0,38	31,90	5,75	0,01	0,01	516	2004
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	8,8	60,0	12,90	0,08	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	10,00	0,00	0,03	470	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	675	19	19,7	80,1	541,7	14,34	0,29	0,34	0,17	273,30	272,74	61,96	3,29	298,56	22,83	0,01	0,79			
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 60	60	0,9	4,3	5,6	65,3	10,81	0,03	0,03	0,02	0,00	34,74	17,76	8,03	0,17	25,26	1,37	0,00	0,60	81	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,5	3,4	15,2	95,8	3,38	0,12	0,14	0,10	0,06	98,46	46,44	14,93	0,26	68,79	5,47	0,00	0,16	124	2004
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200/5	205	21,9	18,8	40,4	413,4	0,28	0,18	0,25	0,11	3,33	174,40	238,15	39,62	1,35	138,74	19,79	0,00	0,04	719	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,60	14,30	6,67	0,73	47,93	3,60	0,00	0,01	82	2021
УЗВАР 200	200	0,1	0,0	20,0	81,9	2,40	0,00	0,00	0,00	14,48	1,87	3,60	0,07	7,65	2,12	0,00	0,00	508	2001	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08			

Итого за прием пищи:	817	28,2	27,4	112,8	808,2	19,90	0,43	0,47	0,24	3,39	373,58	366,3	87,70	4,38	366,17	35,15	0,01	1,01
Всего за день:		47,2	47,1	192,9	1 349,9	34,2	0,72	0,81	0,41	5,8	645,87	639,05	149,7	7,67	664,73	57,78	0,02	1,8

3 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03		
ПЛОД КУРИНЫЙ	200	16,1	18,9	45,2	406,3	2,17	0,15	0,12	2,42	0,00	184,40	216,15	29,82	1,95	118,74	14,79	0,01	0,34		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,08	0,06	0,03	0,01	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15		
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21		
Итого за прием пищи:	550	18,8	19,3	80,2	565,2	14,97	0,28	0,33	0,18	2,42	269,67	288,99	60,19	2,91	262,65	27,95	0,01	0,73		
Обед																				
САЛАТ "ПАПАДА" 60	60	2,7	5,9	1,7	72,0	4,48	0,03	0,04	0,09	0,10	132,97	49,15	9,74	0,47	40,11	1,80	0,00	0,50		
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	6,3	6,7	23,0	191,1	6,72	0,11	0,08	0,10	1,78	45,32	89,03	29,31	1,70	141,46	15,60	0,00	0,33		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	9,6	8,2	19,0	193,7	0,34	0,17	0,12	0,02	1,74	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,86	0,00	0,08		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,5	5,3	24,8	123,1	5,95	0,05	0,17	0,03	0,00	72,19	51,15	18,01	0,00	73,70	9,34	0,00	0,02		
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	2,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		
Итого за прием пищи:	767	25,7	26,7	115,3	787,2	20,02	0,43	0,50	0,24	3,62	372,86	365,43	90,44	4,33	397,31	37,72	0,01	1,13		
Всего за день:		44,5	46,0	195,5	1 352,4	35,0	0,72	0,83	0,42	6,0	642,5	634,4	150,63	7,2	659,96	65,67	0,02	1,9		

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,1	15,3	31,8	341,7	0,31	0,05	0,30	0,08	2,22	238,55	233,97	34,89	0,96	109,00	12,87	0,01	0,28		
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,9	14,3	37,0	339,0	0,29	0,06	0,29	0,07	1,81	232,75	219,23	33,07	1,35	117,76	14,69	0,01	0,31		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 123/15	30	1,2	2,9	16,5	95,8	6,00	0,10	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 130	130	0,5	0,5	12,7	61,1	7,00	0,08	0,02	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	0,80	103,79	4,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21		
Итого за прием пищи:	517	19,6	18,8	81,0	588,0	15,50	0,30	0,37	0,18	2,40	288,70	287,16	65,46	3,15	288,20	23,67	0,01	0,79		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	60	1,1	2,7	6,6	73,9	4,97	0,02	0,03	0,02	2,01	36,52	27,25	9,49	0,20	29,12	9,08	0,00	0,51		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	6,8	4,8	21,3	135,1	5,72	0,19	0,17	0,10	0,23	49,32	56,23	10,88	0,70	43,89	6,56	0,00	0,05		
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	10,2	8,1	1,6	165,7	2,29	0,06	0,08	0,09	1,03	155,66	130,41	20,04	0,63	46,56	6,43	0,00	0,04		
КАРТОВЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 150	150	2,9	6,6	29,8	166,5	6,34	0,04	0,09	0,04	0,11	34,66	80,25	20,35	0,25	115,99	7,50	0,00	0,06		
ШОКОЛАД ИЛИ ПАСТИЛКА	15	1,4	5,0	7,3	80,6	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	47,52	41,72	9,18	0,20	69,30	0,63	0,00	0,10		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		
Итого за прием пищи:	787	26	27,9	115,4	840,7	20,80	0,4	0,47	0,25	3,38	367,79	388,8	88,48	4,04	402,04	34,64	0,01	0,96		
Всего за день:		45,6	46,7	196,4	1 428,7	36,3	0,70	0,84	0,43	5,8	656,5	676,0	153,94	7,2	690,24	58,31	0,02	1,8		

5 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				

Продукт	Пищевые вещества											Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	9,65	0,02	0,06	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021														
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/60	90	11,5	12,0	10,5	190,1	1,25	0,06	0,12	0,07	2,43	69,88	136,04	18,43	0,81	51,37	10,87	0,01	0,08	384	2004														
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	62,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004														
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,27	0,54	0,11	1,20	0,00	0,00	0,00	2004															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021														
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИККОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,60	5,00	0,00	0,21	573	2021														
Итого за прием пищи:	510	18,3	19	79,7	588,4	15,3	0,29	0,33	0,17	2,55	261,25	269,53	63,30	2,89	279,12	28,60	0,01	0,77																

Обед

Продукт	Пищевые вещества											Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	3,6	6,0	3,3	76,7	1,90	0,04	0,05	0,08	0,40	35,21	38,33	11,93	0,18	45,37	1,80	0,00	0,31	44	2022														
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 20/20/20	222	5,3	6,6	8,5	119,2	2,35	0,08	0,11	0,02	0,29	119,43	105,64	18,43	0,38	102,23	3,74	0,00	0,29	2	2023														
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	8,5	10,2	7,7	193,0	0,63	0,09	0,18	0,05	2,57	44,65	116,04	18,43	0,71	61,37	16,87	0,00	0,17	476	1997														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	50,46	41,87	8,73	0,00	18,23	0,75	0,00	0,01	516	2004														
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	16,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	6,00	0,00	0,03	82	2021														
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021														
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008															
Итого за прием пищи:	922	28,2	28,7	111,6	853,1	21,88	0,41	0,48	0,24	3,34	370,104	383,78	91,04	4,02	400,33	31,96	0,01	1,07																
Всего за день:	46,5	47,7	191,3	1 411,5	37,2	0,70	0,81	0,41	5,9	631,4	653,3	154,35	6,9	679,4	60,56	0,02	1,8																	
В среднем за неделю:	45,9	46,8	183,9	1 383,4	35,8	0,71	0,83	0,41	5,9	649,0	653,2	152,81	7,3	675,3	60,81	0,02	1,8																	

6 день

Продукт	Пищевые вещества											Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 105/5	110	8,2	9,7	12,0	188,1	0,16	0,05	0,13	0,13	1,93	68,53	120,19	15,20	0,67	107,39	16,70	0,01	0,14	340	2004														
ИЛИ КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	8,1	8,6	21,9	217,2	0,55	0,13	0,04	0,13	0,13	74,54	119,16	26,46	0,37	107,70	10,03	0,00	0,01	98	2001														
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 35/15	50	2,2	3,0	20,3	131,6	1,20	0,08	0,02	0,00	0,32	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,00	875	2022														
ИЛИ БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 10/15/25	50	5,9	4,9	12,2	116,7	0,03	0,04	0,05	0,02	0,10	65,11	84,28	14,68	0,80	85,00	0,00	0,00	0,01	11	2004														
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	0,64	33,60	2,40	0,00	0,01	82	2021														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,60	5,00	0,00	0,21	573	2021														
Итого за прием пищи:	500	20,1	19,8	80,0	616,4	14,65	0,30	0,34	0,17	2,38	287,14	287,34	60,16	3,02	286,13	29,09	0,01	0,77																

Обед

Продукт	Пищевые вещества											Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	60	1,1	5,3	4,6	71,4	7,20	0,01	0,03	0,05	0,00	63,96	17,08	5,29	0,42	37,25	3,90	0,00	0,10	150	2021														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/20/20	217	5,7	4,7	11,2	127,9	8,95	0,12	0,20	0,10	2,05	78,45	90,51	30,14	0,10	119,54	14,29	0,00	0,51	125	2003														
БУТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	9,7	11,8	10,5	178,1	1,15	0,07	0,17	0,07	1,42	98,95	190,49	16,69	0,35	58,01	6,84	0,00	0,25	474	1997														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,98	42,53	0,75	0,00	0,01	516	2004														
ШОКОЛАД ИЛИ БАТОНЧИК ЗЛАКОВЫЙ	15	1,2	0,7	20,9	94,8	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011															
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,50	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,80	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573															
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008															
Итого за прием пищи:	782	27,5	28	123	863,4	20,9	0,43	0,47	0,24	3,65	375,22	400,34	84,65	4,37	383,14	30,58	0,01	1,07																
Всего за день:	47,6	47,8	203,0	1 479,8	35,6	0,73	0,81	0,41	5,9	662,36	687,7	144,81	7,4	669,27	59,7	0,02	1,8																	

7 день

Продукт	Пищевые вещества											Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,1	1,8	11,8	5,00	0,02	0,07	0,00	0,00	6,63	11,77	9,02	0,45	45,01	1,00	0,00	0,16	148	2021														
АЗУ 35/150	185	13,9	15,8	33,2	322,9	8,00	0,16	0,26	0,11	2,58	232,21	200,39	35,57	1,08	174,33	12,99	0,01	0,16	438	2004														
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ВАФЛИ	40	3,1	3,9	29,7	166,8	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	22,04	32,73	5,00	0,34	8,60	0,00	0,00	0,00	2008															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	2008															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ 25	25	1,9	0,1	12,1	57,4	1,25	0,09	0,04	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	20,00	0,00	0,00	0,30	457	2021														

Итого за прием пищи:																	
500	19,5	19,9	86,9	599,9	14,29	0,29	0,35	0,18	2,68	278,97	271,21	62,82	3,06	286,10	20,24	0,01	0,74
Обед																	
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	0,03	0,04	0,05	0,00	29,90	14,65	8,91	0,55	38,75	4,37	0,00	0,31
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/102	212	6,0	5,7	10,2	134,1	2,92	0,06	0,07	0,05	54,00	61,09	11,31	0,87	86,81	9,20	0,00	0,22
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,6	8,5	14,9	165,2	1,14	0,11	0,07	0,75	49,51	103,19	16,71	0,30	71,23	12,96	0,00	0,30
ИЛИ РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/50	100	12,7	8,7	4,9	149,2	2,07	0,11	0,10	0,40	6,65	25,11	127,64	0,68	103,66	12,00	0,02	0,25
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	39,12	57,88	18,36	0,57	18,55	0,75	0,00
ЙОГУРТ ИЛИ СМЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	8,8	60,0	9,90	0,08	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	6,00	0,03
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08
Итого за прием пищи:	897	28	28,8	122,6	860,3	21,32	0,44	0,48	3,55	404,14	397,71	91,34	4,35	403,78	39,52	0,01	1,08
Всего за день:	47,5	48,7	209,5	1 460,2	35,6	0,73	0,84	0,43	6,1	683,1	668,9	154,15	7,4	689,88	59,8	0,02	1,8

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	0,179	30,34	59,08	9,32	0,63	48,02	7,08	0,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	85,69	24,54	1,22	169,46	8,53	0,00	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,01	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	
Итого за прием пищи:	528	18,5	19,3	80,65	568	15,37	0,29	0,34	0,18	2,53	275,06	278,11	64,94	3,13	280,98	25,61	0,01	

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ 60	60	1,0	4,7	5,8	70,9	2,54	0,04	0,06	0,05	0,00	72,18	32,11	8,12	0,25	30,49	4,18	0,00
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	5,1	5,6	12,7	126,0	7,68	0,08	0,10	0,11	0,07	50,69	93,88	12,82	0,62	82,84	6,52	0,00
СЕРДЦЕ В СОУСЕ 45/45	90	8,2	9,1	5,4	145,1	5,21	0,07	0,16	0,05	3,28	44,26	52,45	11,27	0,61	60,15	7,30	0,00
ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 45/45	90	8,3	9,1	5,0	162,0	9,32	0,08	0,13	0,08	3,01	36,00	77,88	13,06	0,88	32,66	5,15	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,13	0,12	0,02	0,08	57,51	143,96	32,59	0,71	65,96	2,28	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	109,34	23,88	10,32	0,41	73,88	8,00	0,00
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,08	3,30	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01
Итого за прием пищи:	927	27,6	26,6	112,2	819,8	21,43	0,44	0,51	0,24	3,43	385,70	394,08	91,77	4,40	392,19	34,38	0,01
Всего за день:	46,1	45,9	192,9	1 387,8	36,8	0,73	0,85	0,42	6,0	640,8	672,19	156,71	7,5	673,17	60,0	0,02	1,8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	30,46	6,30	0,21	21,21	4,00	0,00	
ИЛИ САЛАТ "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ" КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 30	30	0,3	3,0	2,2	41,4	2,60	0,01	0,02	0,00	0,00	12,00	26,50	51,00	4,80	91,00	6,00	0,00	
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,2	13,8	9,7	188,5	2,99	0,12	0,08	0,08	2,27	175,69	133,65	20,33	1,22	119,02	7,59	0,00	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,18	39,77	80,70	25,14	0,52	38,75	3,74	0,01	
ИЛИ РИЗОТТО 150	150	3,3	4,8	36,4	231,0	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,65	97,81	1,54	0,01	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	65,6	7,00	0,04	0,03	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,60	5,00	0,00	
Итого за прием пищи:	597	18,3	18,8	82,15	564,8	15,18	0,29	0,34	0,18	2,45	282,60	288,78	64,28	3,11	279,13	23,43	0,01	
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	60	1,8	4,9	19,5	69,2	2,12	0,01	0,07	0,07	0,05	98,45	36,52	11,78	0,31	26,02	5,70	0,00	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	7,4	7,1	23,1	137,9	7,52	0,05	0,06	0,10	2,32	83,07	43,07	11,78	0,31	26,02	5,70	0,00	
Итого за прием пищи:	222	7,4	7,1	23,1	137,9	7,52	0,05	0,06	0,10	2,32	83,07	43,07	11,78	0,31	26,02	5,70	0,00	

Курция по - сицилийски 90	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ / ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ) 100/50	90	12,0	9,3	10,4	274,3	3,45	0,14	0,17	0,04	1,20	132,33	142,99	18,58	0,05	103,24	9,53	0,00	0,07	621	2022
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	150	3,3	5,8	17,4	184,4	8,25	0,13	0,15	0,03	0,10	43,58	74,23	23,76	1,30	87,27	8,00	0,00	0,04	554	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,13	0,19	0,09	1,68	32,40	0,00	1,80	0,00	0,60	7,00	0,00	0,30	507	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
Итого за прием пищи:	772	27,9	27,6	111,0	846,3	29,3	0,53	0,67	0,33	5,35	396,96	385,50	89,09	4,36	403,73	42,61	0,01	0,08	2008	
Всего за день:		46,2	46,4	193,2	1 411,1	44,52	0,82	1,00	0,51	7,80	659,56	654,28	153,38	7,47	662,87	66,04	0,02	2,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	7,3	4,0	9,9	112,0	3,57	0,01	0,05	0,00	1,90	78,30	104,40	10,92	0,21	72,44	8,10	0,00	0,22	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,98	42,53	0,75	0,01	0,01	516	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	7,8	100,7	0,00	0,02	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,39	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,35	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	500	19,7	20,5	86,9	606,0	14,93	0,32	0,36	0,18	2,45	262,77	285,33	64,55	3,07	284,40	24,75	0,01	0,74		
Обед																				
САЛАТ "МАЗАЙКА" 60	60	1,0	5,0	4,6	67,3	1,56	0,03	0,03	0,03	0,00	62,52	38,35	12,82	0,22	27,23	3,94	0,00	0,23	24	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	4,6	4,3	19,3	140,3	1,88	0,05	0,07	0,10	0,18	106,80	95,20	14,08	0,50	79,96	6,12	0,00	0,25	132	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	200	16,9	18,6	37,5	346,6	4,50	0,12	0,16	0,01	1,72	112,00	191,09	32,00	1,01	159,22	13,50	0,00	0,07	364	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	64,00	11,00	8,00	0,50	50,55	2,00	0,00	0,01	82	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,83	0,00	0,91	1,00	0,00	0,00	494	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	
Итого за прием пищи:	827	26,3	28,8	112,7	744,7	12,84	0,3	0,31	0,15	1,9	363,62	383,43	83,58	4,03	395,66	29,36	0,01	0,76		
Всего за день:		46,0	49,3	199,6	1 350,7	27,8	0,62	0,67	0,33	4,4	626,4	669,8	148,1	7,1	680,07	54,1	0,02	1,5		
В среднем за неделю:		46,7	47,6	199,6	1 417,9	36,1	0,73	0,84	0,42	6,0	654,4	670,4	151,4	7,4	679,05	59,9	0,02	1,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	463,2	471,2	1 967,7	13 978,6	357,59	7,20	8,33	4,17	59,64	6 535,09	6 617,61	1 519,70	73,64	6 767,79	603,89	0,20	17,92
Среднее значение за период	46,3	47,1	196,8	1 397,8	35,76	0,72	0,83	0,42	5,96	653,51	661,76	151,97	7,36	676,78	60,39	0,02	1,79

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 7-11 лет (льготная категория)	533	828

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог

Валиева З.В.