

СОГЛАСОВАНО:

Врио директора КОУ Сургутская школа для обуча-ся
с ограниченными возможностями здоровья

Казанчева М.Я.

20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Радуга Вкуса"

Шикун А.А.

2025 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

(БЕЗМОЛОЧНАЯ-БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ)

на осенне - зимний период 2025г.

КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	2,56	5,67	32,27	193,18	0,00	0,08	0,03	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	12,90	45,25	17,45	0,80	75,92	0,00	2,09	0,00	0,01	0,01	203	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	70/30	17,93	15,16	3,71	221,53	1,22	0,03	0,04	0,17	2,44	0,11	0,16	53,73	0,53	2,14	10,23	9,90	5,37	0,74	53,07	0,12	23,87	0,72	0,00	0,00	257	2008	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,58	2,56	12,51	80,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	550	22,74	23,87	69,88	592,97	13,26	0,15	0,10	0,18	5,43	0,11	0,16	53,83	1,72	5,64	47,02	76,50	36,47	4,93	488,87	0,30	58,12	3,13	0,01	0,02			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	0,97	6,15	3,60	74,94	17,00	0,05	0,03	0,08	2,78	0,00	0,00	0,07	0,34	7,80	19,81	33,96	16,40	0,96	211,90	0,27	4,89	2,35	0,00	0,01	24	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,96	5,54	19,84	152,81	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	34,02	79,30	32,03	1,96	472,84	0,96	11,51	4,45	0,00	0,04	102	2011	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	200	16,24	10,17	32,87	369,11	1,12	0,04	0,03	0,31	4,56	0,00	0,00	0,13	0,80	12,12	16,66	81,14	29,74	0,74	108,59	0,85	10,01	1,79	0,01	0,04	291	2011	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,57	2,55	12,45	80,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	780	24,74	24,61	88,56	763,21	26,77	0,30	0,13	0,64	11,74	0,00	0,00	0,38	2,15	30,25	84,54	209,13	86,26	6,47	794,51	2,08	26,45	8,60	0,01	0,09			
Всего за день:		47,48	48,48	158,44	1 356,18	40,03	0,45	0,23	0,82	17,17	0,11	0,16	54,21	3,87	35,89	131,56	285,63	122,73	11,40	1 283,38	2,38	84,57	11,73	0,02	0,11			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	0,13	4,80	1,80	0,00	0,01	71	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (с маслом растительным)	150	9,22	7,19	45,45	279,82	0,00	0,23	0,12	0,00	6,82	0,00	0,00	0,28	2,38	22,72	17,75	191,53	128,10	4,51	269,94	1,46	2,71	2,34	0,00	0,02	171,1	2011	
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	60	14,91	8,25	0,20	133,08	0,43	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	3,81	1,86	0,81	0,05	8,00	0,02	0,50	0,05	0,00	0,00	147	1998	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,58	2,56	12,51	80,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	500	26,43	18,07	69,45	545,22	3,99	0,25	0,15	0,02	7,02	0,00	0,00	0,30	2,57	27,67	41,19	225,61	141,28	5,91	400,23	1,62	9,74	4,20	0,00	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1,12	7,10	7,16	101,01	15,02	0,04	0,05	0,03	3,25	0,00	0,00	0,12	0,52	10,10	41,33	30,80	14,37	0,80	160,90	0,40	70,96	2,04	0,00	0,01	3	2015	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,47	5,21	15,16	122,55	5,10	0,09	0,07	0,22	2,28	0,00	0,00	0,13	0,61	9,22	41,80	84,52	28,00	1,50	411,16	0,40	26,98	4,95	0,00	0,03	84	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (Б/Г)	200	13,01	10,84	14,27	292,62	13,16	0,11	0,15	0,48	3,24	0,00	2,11	0,59	4,13	19,29	52,27	186,72	43,24	3,09	756,82	3,25	67,46	11,74	0,00	0,07	143	2011	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	33	1,80	2,87	14,22	91,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0,11	0,04	17,39	75,67	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,22	3,10	2,19	2,99	0,12	26,84	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	763	19,51	26,06	68,20	683,23	34,61	0,24	0,27	0,73	8,90	0,00	2,11	0,86	5,31	39,93	138,55	304,96	88,69	5,52	1 356,90	4,05	165,84	18,74	0,00	0,11			
Всего за день:		45,94	44,13	137,65	1 228,45	38,60	0,49	0,42	0,75	15,92	0,00	2,11	1,16	7,88	67,60	179,74	530,57	229,97	11,43	1 757,13	5,67	175,58	22,94	0,00	0,14			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ИЗ ПОЛЕНТЫ (немолоко)	200	3,72	5,49	41,29	234,02	0,00	0,32	0,53	0,19	1,34	1,12	1,66	554,90	4,43	0,00	181,11	0,39	4,56	5,39	36,50	0,15	221,59	0,00	0,00	0,00	174	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,58	2,56	12,51	80,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	550	6,30	8,25	71,65	396,64	38,06	0,38	0,57	0,20	1,68	1,12	1,66	554,97	4,71	1,10	220,92	25,72	19,70	6,24	219,30	0,17	234,55	0,01	0,00	0,15		
Обед																											
САЛАТ ВЕСНА (без яиц)	60	0,58	4,09	1,38	45,32	13,95	0,03	0,04	0,08	1,80	0,00	0,00	0,06	0,16	12,66	31,95	23,75	32,40	0,54	97,83	0,14	13,47	1,73	9,45	0,02	28	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,46	5,54	8,22	108,34	5,00	0,05	0,03	0,42	1,29	0,00	0,00	0,15	0,54	8,40	24,58	39,57	17,77	0,72	275,67	0,37	7,60	3,23	0,00	0,03	152	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОЙ	160	3,72	4,92	32,41	225,71	1,07	0,05	0,03	0,35	3,14	0,00	0,00	0,13	0,79	12,32	24,88	84,71	30,42	0,81	114,98	0,90	11,18	2,09	0,01	0,04	304	2011
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	11,31	7,54	1,74	239,63	1,20	0,04	0,08	0,01	3,46	0,00	2,11	0,32	3,10	9,04	14,60	133,81	17,64	1,99	310,72	2,80	53,84	6,51	0,00	0,05	251	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	31	1,66	2,68	13,15	84,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	766	23,73	24,77	70,72	761,74	21,22	0,17	0,18	0,86	9,82	0,00	2,11	0,66	4,61	43,52	96,33	282,57	98,32	4,07	800,83	4,21	86,28	13,57	9,46	0,14		
Всего за день:		30,03	33,02	142,37	1 158,38	59,28	0,55	0,75	1,06	11,50	1,12	3,77	555,63	9,32	44,62	317,25	308,29	118,02	10,31	1 020,13	4,38	320,83	13,58	9,46	0,29		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,91	0,58	23,72	112,04	12,00	0,14	0,09	0,01	0,15	0,00	0,00	0,45	1,56	12,00	16,81	78,98	31,25	1,38	852,09	0,54	7,89	7,50	0,00	0,05	125	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ (Б Г)	70	15,05	13,14	0,74	180,18	2,00	0,01	0,01	0,02	2,18	0,00	0,00	0,02	0,08	2,20	5,17	5,31	3,76	0,20	58,07	0,04	0,91	0,40	0,00	0,00	901,1	1998
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,58	2,56	12,51	80,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	570	20,21	16,76	58,36	470,48	26,04	0,19	0,13	0,04	3,22	0,00	0,00	0,57	2,08	17,70	45,87	105,64	48,66	4,97	1 270,04	0,76	40,96	10,31	0,00	0,06		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,09	6,18	4,07	78,56	21,90	0,06	0,03	0,14	2,88	0,00	0,00	0,10	0,45	10,36	14,83	27,70	18,46	0,95	266,90	0,26	2,98	2,02	0,00	0,00	14	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	251	1,61	5,10	12,70	108,05	3,00	0,05	0,03	0,26	2,32	0,00	0,00	0,12	0,49	7,41	16,70	41,19	16,56	0,59	178,30	0,41	6,25	2,16	0,00	0,03	133	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОЙ	100	2,56	5,67	32,27	193,18	0,00	0,08	0,03	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	12,90	45,25	17,45	0,80	75,92	0,00	2,09	0,00	0,01	0,01	203	2011
ЖУЛЬЕН С КУРИЦЕЙ (немолоко)	100	13,18	8,16	5,53	183,72	0,02	0,02	0,07	0,02	1,94	0,09	0,14	46,54	0,38	0,00	54,58	0,73	0,57	0,46	4,61	0,01	18,72	0,00	0,00	0,00	327	2016
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,57	2,55	12,45	80,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	54-1кн	2022
Итого за прием пищи:	781	20,01	27,66	80,84	701,91	24,92	0,21	0,16	0,42	9,37	0,09	0,14	46,76	2,09	18,87	99,33	115,60	53,13	2,81	527,36	0,68	30,23	4,19	0,01	0,04		
Всего за день:		40,22	44,42	139,20	1 172,39	50,96	0,40	0,29	0,46	12,59	0,09	0,14	47,33	4,17	36,57	145,20	221,24	101,79	7,78	1 797,40	1,44	71,19	14,50	0,01	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (Б/Г)	150	6.10	11.26	37.07	274.41	1.20	0.18	0.03	0.40	5.75	0.00	0.00	0.31	0.81	23.60	29.56	125.91	46.87	1.73	180.57	1.09	10.31	3.85	0.00	0.03	166	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО (Б/Г)	70/30	17.93	15.16	3.71	221.53	1.22	0.03	0.04	0.17	2.44	0.11	0.16	53.73	0.53	2.14	10.23	9.90	5.37	0.74	53.07	0.12	23.87	0.72	0.00	0.00	257	2008	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1.58	2.56	12.51	80.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.02	1.10	0.05	0.73	0.09	0.01	1.18	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.25	0.01	9.83	43.42	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.63	7.16	8.81	4.72	0.80	36.51	0.01	1.69	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.48	11.76	56.40	12.00	0.04	0.02	0.01	0.76	0.00	0.00	0.10	0.36	2.40	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	0.18	31.20	2.40	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	600	26.34	29.47	74.88	676.51	15.58	0.25	0.10	0.58	9.08	0.11	0.16	54.14	1.79	29.87	66.20	158.55	66.65	5.92	604.93	1.40	67.11	6.98	0.00	0.04			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0.74	5.09	9.04	89.83	14.70	0.03	0.04	0.25	2.21	0.00	0.00	0.12	0.56	8.79	40.27	27.82	15.22	0.82	166.15	0.36	12.53	2.87	0.00	0.02	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4.96	5.54	19.84	152.81	4.65	0.19	0.07	0.25	4.07	0.00	0.00	0.18	0.99	9.23	34.02	79.30	32.03	1.96	472.84	0.96	11.51	4.45	0.00	0.04	102	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16.60	8.60	20.55	269.84	10.50	0.13	0.08	0.20	2.52	0.00	0.00	0.38	1.37	11.73	23.53	74.63	30.36	1.33	727.94	0.57	9.17	6.86	0.00	0.05	259	2011	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	37	1.95	3.20	15.49	100.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.02	1.10	0.05	0.73	0.09	0.01	1.18	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.66	0.27	23.19	113.15	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	11.07	3.06	3.06	0.54	10.45	0.00	2.35	0.00	0.00	0.00	388	2011	
Итого за прием пищи:	787	24.91	22.70	88.11	725.76	117.85	0.36	0.24	0.86	8.97	0.00	0.00	0.68	3.13	30.85	108.94	185.54	80.76	4.66	1 378.56	1.89	35.60	14.19	0.00	0.11			
Всего за день:		51.25	52.17	162.99	1 402.27	133.43	0.61	0.34	1.44	18.05	0.11	0.16	54.82	4.92	60.72	175.14	344.09	147.41	10.58	1 983.49	3.29	102.71	21.17	0.00	0.15			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	120	3.58	4.01	5.96	74.15	45.38	0.00	0.01	0.02	0.11	0.08	0.00	0.24	0.00	86.62	2.17	1.10	0.10	0.02	397.30	0.01	33.48	0.00	0.00	0.01	129	2011	
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	70	17.39	9.63	0.21	155.27	0.50	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96	4.46	2.18	0.94	0.05	9.34	0.02	0.59	0.06	0.00	0.00	147	1998	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1.58	2.56	12.51	80.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.02	1.10	0.05	0.73	0.09	0.01	1.18	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.19	0.00	9.63	41.11	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	4.64	7.42	3.96	0.74	25.10	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Итого за прием пищи:	420	22.74	16.20	28.31	351.28	45.92	0.00	0.02	0.03	0.25	0.08	0.00	0.24	0.08	88.68	11.32	11.43	5.09	0.82	432.92	0.03	35.03	0.07	0.00	0.01			
Обед																												
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0.56	3.70	1.42	42.44	14.61	0.04	0.04	0.10	1.65	0.00	0.00	0.07	0.22	14.65	26.68	21.84	38.20	0.53	102.35	0.14	13.99	1.05	11.34	0.03	47	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4.96	5.54	19.84	152.81	4.65	0.19	0.07	0.25	4.07	0.00	0.00	0.18	0.99	9.23	34.02	79.30	32.03	1.96	472.84	0.96	11.51	4.45	0.00	0.04	102	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (Б/Г)	200	13.01	10.84	14.27	292.62	13.16	0.11	0.15	0.48	3.24	0.00	2.11	0.59	4.13	19.29	52.27	186.72	43.24	3.09	756.82	3.25	67.46	11.74	0.00	0.07	143	2011	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1.57	2.54	12.39	79.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.02	1.10	0.05	0.73	0.09	0.01	1.18	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	13.82	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	54-1кн	2022	
Итого за прием пищи:	740	20.10	22.62	61.74	625.88	32.42	0.34	0.26	0.83	9.09	0.00	2.11	0.84	5.36	44.27	113.29	288.59	113.56	5.59	1 333.64	4.35	93.15	17.25	11.34	0.14			
Всего за день:		42.84	38.82	90.05	977.16	78.34	0.34	0.28	0.86	9.34	0.08	2.11	1.08	5.44	132.95	124.61	300.02	118.65	6.41	1 766.56	4.38	128.18	17.32	11.34	0.15			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА (немолоко)	200	3,96	6,74	39,16	252,59	0,00	0,03	0,10	0,00	2,30	0,00	0,00	0,08	0,56	8,36	106,94	59,83	19,90	0,41	44,23	0,62	5,53	0,62	0,01	0,02	174	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,58	2,56	12,51	80,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2025
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	550	6,60	9,51	69,72	417,52	39,18	0,09	0,14	0,01	2,64	0,00	0,00	0,15	0,85	10,09	149,27	86,55	35,80	1,32	238,44	0,65	19,26	0,63	0,01	0,17		
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	0,86	6,10	3,31	71,70	9,60	0,03	0,03	0,01	2,63	0,00	0,00	0,05	0,19	4,64	24,46	43,23	13,51	0,97	140,83	0,32	7,16	2,88	0,00	0,01	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (без том.пасты)	250	1,50	5,03	11,62	99,40	7,97	0,06	0,05	0,23	2,30	0,00	0,00	0,15	0,52	11,37	37,72	45,23	21,41	1,15	322,71	0,48	25,57	5,40	0,00	0,03	82	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (немолоко, масло раст)	180	3,26	3,11	26,12	182,18	12,32	0,14	0,11	0,01	2,80	0,00	0,00	0,46	1,60	12,32	48,38	81,73	32,24	1,44	874,88	0,55	8,40	7,70	0,00	0,05	312	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	14,75	6,76	4,25	189,75	1,72	0,06	0,04	0,28	2,24	0,10	0,14	47,47	0,54	3,26	13,50	15,31	7,99	0,80	77,19	0,19	22,61	1,16	0,00	0,01	246	2011
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,57	2,54	12,39	79,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	23,19	113,15	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	11,07	3,06	3,06	0,54	10,45	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	860	22,60	23,81	80,88	736,14	119,61	0,30	0,28	0,69	10,10	0,10	0,14	48,13	3,06	32,69	135,18	189,29	78,30	4,91	1 427,24	1,54	66,13	17,15	0,00	0,10		
Всего за день:		29,20	33,32	150,60	1 153,66	158,79	0,39	0,42	0,70	12,74	0,10	0,14	48,28	3,91	42,78	284,45	275,84	114,10	6,23	1 665,68	2,19	85,39	17,78	0,01	0,27		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	40	0,31	0,04	0,97	5,43	1,60	0,01	0,02	0,00	0,04	0,00	0,00	0,02	0,06	1,60	8,28	15,12	5,04	0,36	56,40	0,09	3,20	1,20	0,00	0,01	71	2011
ПОЛЕНТА	150	2,16	4,88	26,55	159,88	0,00	0,34	0,43	0,20	2,18	1,20	1,78	596,07	4,76	0,00	5,87	1,11	5,10	5,82	39,10	0,16	238,34	0,00	0,00	0,00	57 221-2020	2021
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕНАЯ С ПОМИДОРАМИ (Б Г)	70	15,05	8,14	0,74	180,18	2,00	0,01	0,01	0,02	2,18	0,00	0,00	0,02	0,08	2,20	5,17	5,31	3,76	0,20	58,07	0,04	0,91	0,40	0,00	0,00	901,1	1998
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,58	2,56	12,51	80,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	490	19,29	15,62	50,40	467,35	3,64	0,36	0,47	0,22	4,53	1,20	1,78	596,11	4,98	4,90	24,01	29,69	17,95	7,13	179,85	0,29	243,41	1,61	0,00	0,01		
Обед																											
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,08	9,59	7,21	121,75	10,45	0,03	0,04	0,47	4,22	0,00	0,00	0,08	0,35	7,10	37,76	36,49	19,38	0,97	158,88	0,26	16,29	3,33	0,00	0,01	17	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,46	5,54	8,22	108,34	5,00	0,05	0,03	0,42	1,29	0,00	0,00	0,15	0,54	8,40	24,58	39,57	17,77	0,72	275,67	0,37	7,60	3,23	0,00	0,03	152	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (с маслом растительным)	150	9,22	7,19	45,45	279,82	0,00	0,23	0,12	0,00	6,82	0,00	0,00	0,28	2,38	22,72	17,75	191,53	128,10	4,51	269,94	1,46	2,71	2,34	0,00	0,02	171,1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ (Б Г)	100	11,43	7,55	3,56	238,68	0,99	0,06	0,12	0,16	3,06	0,11	2,27	54,03	3,56	8,62	15,09	130,58	18,95	2,46	309,21	2,73	76,22	6,47	0,00	0,04	257	2008
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,57	2,54	12,39	79,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ЛИМОННО-БРУСНИЧНЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	830	29,96	32,41	102,53	933,55	29,44	0,38	0,31	1,05	15,62	0,11	2,27	54,54	6,85	47,94	103,23	403,90	187,29	8,67	1 014,88	4,82	102,86	15,38	0,00	0,10		
Всего за день:		49,25	48,03	152,93	1 400,90	33,08	0,74	0,78	1,27	20,15	1,31	4,05	650,65	11,83	52,84	127,24	433,59	205,24	15,80	1 194,73	5,11	346,27	16,99	0,00	0,11		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00	0,02	0,02	0,07	0,16	0,00	0,00	0,04	0,20	4,40	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,08	1,20	0,80	0,00	0,00	71	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА С ОВОЩАМИ	150	3,76	3,92	43,87	256,73	0,96	0,14	0,05	0,50	2,70	0,00	0,00	0,04	1,18	3,28	31,25	76,25	32,33	1,35	167,17	0,20	8,39	1,59	0,01	0,02	205	2011	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	24	1,25	2,08	9,86	64,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	534	6,18	6,57	76,84	430,36	24,12	0,20	0,10	0,58	3,75	0,00	0,00	0,18	1,83	11,81	63,26	109,39	54,74	5,20	654,46	0,47	42,52	4,80	0,01	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,40	6,10	6,50	86,91	4,30	0,02	0,03	0,00	2,73	0,00	0,00	0,06	0,19	9,45	27,93	36,62	17,27	0,99	219,65	0,36	286,00	4,35	0,00	0,01	55	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,24	5,05	8,93	97,70	12,52	0,07	0,05	0,21	2,24	0,00	0,00	0,18	0,73	9,20	39,20	44,37	20,56	1,04	334,08	0,44	11,77	3,80	0,00	0,03	88	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	15,95	7,03	33,07	425,78	0,54	0,07	0,13	0,24	3,99	0,00	2,34	0,45	4,16	19,01	24,79	215,56	44,24	2,63	381,71	3,75	68,21	8,02	0,01	0,08	244	2011	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,57	2,54	12,39	79,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	440	2008	
Итого за прием пищи:	780	20,16	20,72	74,71	748,40	17,36	0,16	0,21	0,45	9,09	0,00	2,34	0,69	5,10	38,76	92,24	297,28	82,16	4,67	937,07	4,55	366,17	16,18	0,01	0,12			
Всего за день:		26,34	27,29	151,55	1 178,76	41,48	0,36	0,31	1,03	12,84	0,00	2,34	0,87	6,93	50,57	155,50	406,67	136,90	9,87	1 591,53	5,02	408,69	20,98	0,02	0,15			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (немолоко)	200	6,55	7,63	45,98	281,19	0,00	0,16	0,10	0,00	3,40	0,00	0,00	0,26	0,62	20,00	115,25	105,15	37,41	1,36	105,71	0,84	5,18	2,25	0,00	0,01	173	2011	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,58	2,56	12,51	80,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП	2025	
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	341	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	550	9,13	10,39	76,34	443,81	38,06	0,22	0,14	0,01	3,74	0,00	0,00	0,33	0,90	21,10	155,06	130,48	52,55	2,21	288,51	0,86	18,14	2,26	0,00	0,16			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ	100	0,75	10,08	8,72	133,58	17,40	0,02	0,04	0,04	4,35	0,00	0,00	0,13	0,50	9,80	46,32	25,46	13,42	0,83	174,10	0,35	11,64	2,40	0,00	0,02	45	2011	
СУП ПШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (КУЛЕШ)	250	8,67	6,74	18,41	168,51	0,66	0,09	0,01	0,02	1,95	0,00	0,00	0,15	0,34	11,53	17,30	62,62	21,42	0,90	82,92	0,56	4,09	1,66	0,00	0,01	110	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (немолоко, масло раст)	180	3,26	7,11	26,12	182,18	12,32	0,14	0,11	0,01	2,80	0,00	0,00	0,46	1,60	12,32	48,38	81,73	32,24	1,44	874,88	0,55	8,40	7,70	0,00	0,05	312	2011	
ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ (Б.Г)	100	24,88	13,78	0,29	223,68	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,90	7,58	2,79	1,31	0,12	16,41	0,01	1,56	0,00	0,00	0,00	250	1998	
ХЛЕБ "ОРГАНИК" БЕЗ ГЛЮТЕНА	30	1,57	2,54	12,39	79,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	1,10	0,05	0,73	0,09	0,01	1,18	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	ПП		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	860	40,13	40,45	85,73	873,91	35,98	0,27	0,16	0,07	9,43	0,00	0,00	0,75	2,47	35,65	133,63	187,33	76,48	6,10	1 149,49	1,47	25,73	11,77	0,00	0,08			
Всего за день:		49,26	50,84	162,07	1 317,72	74,04	0,49	0,30	0,08	13,17	0,00	0,00	1,08	3,37	56,75	288,69	317,81	129,03	8,31	1 438,00	2,33	43,87	14,03	0,00	0,24			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	411,81	420,52	1 447,85	12 345,87	708,03	4,82	4,12	8,47	143,47	2,92	14,98	1 415,11	61,64	581,29	1 929,38	3 423,75	1 423,84	98,12	15 498,03	36,19	1 767,28	171,02	20,86	1,71
Среднее значение за период	41,18	42,05	144,79	1 234,59	70,80	0,48	0,41	0,85	14,35	0,29	1,50	141,51	6,16	58,13	192,94	342,38	142,38	9,81	1 549,80	3,62	176,73	17,10	2,09	0,17

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7- 18 лет	531	795

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 12) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016
- 13) Методические рекомендации МР 2.4.0162-19
- 14) ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей- диетологов, специалистов общественного питания. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в мед.организациях РФ. Москва - 2014, 460 с.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.


