

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
1 день																					
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.1	5.4	20.0	154.0	0.65	0.05	0.16	0.05	0.14	144.27	114.78	18.61	0.44	213.17	12.53	0.01	0.00	120	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	50	5.9	8.8	15.1	164.6	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	50.15	89.10	8.89	1.23	71.26	10.00	0.01	0.02	209	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и	40	1.6	0.7	14.2	52.6	0.00	0.21	0.10	0.00	0.00	57.60	39.20	9.20	1.44	50.40	0.00	0.00	19.56	ПП		
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. Д3. Е. А фолиевая	200	2.1	1.8	17.8	96.5	6.11	0.18	0.51	417.61	12.66	52.88	59.67	9.36	0.44	155.55	4.05	0.00	0.00	382	2011	
ЯБЛОКИ 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	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	338	2011	
Итого за прием пищи:	710	22.4	22.8	79.2	600.2	18.87	0.52	1.03	417.89	13.98	456.70	391.90	60.91	6.35	837.93	28.98	0.02	19.60			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.0	4.4	115.2	24.00	0.05	0.00	0.16	0.00	30.00	24.00	18.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	9.7	15.2	5.2	236.7	6.55	0.09	0.14	0.15	0.20	65.50	136.46	26.89	2.03	393.80	6.89	0.00	0.05	99	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.79	186.15	125.23	4.38	262.59	2.27	0.00	0.01	171.1	2011	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	9.6	7.2	27.9	147.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.53	105.35	13.38	1.45	146.45	5.09	0.01	0.07	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.04	0.00	1.98	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	54-1хн	2022	
Итого за прием пищи:	920	34.9	35.5	124.4	969.3	30.55	0.43	0.29	0.33	0.28	159.28	497.32	203.30	9.94	881.11	14.25	0.01	0.14			
Всего за день:		57.3	58.3	203.6	1 569.5	49.42	0.95	1.32	418.22	14.26	615.98	889.22	264.21	16.29	1 719.04	43.23	0.03	19.74			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
2 день																					
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	7.0	8.1	34.6	242.1	1.29	0.11	0.00	0.05	0.00	151.93	230.46	34.76	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	50	5.9	8.8	15.1	164.6	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и	40	1.6	0.7	14.2	52.6	0.00	0.21	0.10	0.00	0.00	57.60	39.20	9.20	1.44	50.40	0.00	0.00	19.56	ПП		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 65/20	85	11.5	9.5	18.2	194.0	0.20	0.01	0.09	0.02	0.05	63.85	48.22	7.14	0.09	77.98	1.98	0.00	0.01	219	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011	
Итого за прием пищи:	675	27.0	27.3	96.8	720.8	39.64	0.40	0.28	0.17	0.13	453.83	418.25	73.15	3.82	322.95	1.98	0.00	19.73			
Обед																					
САЛАТ ВЕСЕННИЙ	100	1.6	10.1	7.4	127.0	28.00	0.03	0.00	0.30	0.00	45.00	37.00	21.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	18	1998	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6.4	6.7	15.6	181.7	6.21	0.08	0.09	0.21	0.00	41.18	104.68	30.74	1.70	552.10	6.50	0.00	0.05	96	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.0	3.6	189.0	10.18	0.16	1.14	4.65	0.02	23.56	200.54	13.75	4.33	239.67	6.05	0.02	0.14	255	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	11.8	51.5	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	16.91	8.91	9.93	0.35	105.82	0.30	0.00	0.00	375	2011	
Итого за прием пищи:	920	31.9	35.1	106.1	926.3	80.85	0.50	1.40	5.21	0.11	192.86	499.45	129.60	10.02	1 892.04	23.10	0.02	0.24			
Всего за день:		58.9	62.4	202.9	1 647.1	120.49	0.90	1.68	5.38	0.24	646.69	917.70	202.75	13.84	2 214.99	25.08	0.02	19.97			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
3 день																					
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.9	6.7	31.7	210.8	0.52	0.06	0.12	0.04	0.08	111.24	96.48	16.90	0.37	187.46	9.00	0.00	0.01	181	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	50	5.9	8.8	15.1	164.6	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	50.15	89.10	8.89	1.23	71.26	10.00	0.01	0.02	209	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и	40	1.6	0.7	14.2	52.6	0.00	0.21	0.10	0.00	0.00	57.60	39.20	9.20	1.44	50.40	0.00	0.00	19.56	ПП		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ЯБЛОКИ 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	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	338	2011	

Итого за прием пищи:		100	5.0	9.5	6.5	217.4	6.00	0.02	0.00	0.05	0.00	168.00	111.00	24.00	1.70	0.00	0.00	0.00	48	2008
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5.0	9.5	6.5	217.4	6.00	0.02	0.00	0.05	0.00	168.00	111.00	24.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7.1	7.6	8.0	173.8	10.94	0.05	0.09	0.20	0.00	53.91	100.71	26.88	1.79	414.44	6.77	0.00	0.03	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	38.7	237.2	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	31.85	49.98	12.50	1.17	77.41	0.92	0.02	0.01	203	2011
КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ	100	14.6	16.3	14.0	220.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ №759	30	0.2	1.3	1.8	22.2	0.20	0.00	0.00	0.05	0.01	4.04	3.77	1.94	0.07	15.99	0.16	0.00	0.00	348	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	950	39.4	41.0	131.2	1 158.8	21.14	0.24	0.16	0.32	0.09	284.22	324.83	91.14	8.61	825.24	9.85	0.02	0.05		
Всего за день:		62.8	65.7	230.9	1 861.5	34.29	0.63	0.75	0.61	1.35	766.42	726.65	160.01	14.85	1 651.52	40.25	0.03	19.66		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6.6	10.5	56.0	310.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2011
БАТОН ОСОБЫЙ	40	3.2	0.4	20.1	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	0.00	9.78	ПП
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/20	120	15.9	12.4	24.7	304.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	580	26.8	23.6	115.3	769.9	1.16	0.11	0.06	0.00	0.00	44.17	28.41	11.16	1.52	62.23	0.00	0.00	9.78		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ	100	1.6	10.1	5.9	121.0	22.00	0.03	0.00	0.44	0.00	37.00	30.00	23.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	7.3	21.7	157.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	104	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	6.7	46.6	264.5	0.00	0.04	0.03	0.03	0.11	16.79	89.85	30.71	0.64	66.50	0.91	0.01	0.03	325	2008
ХЛЕБЦ РЫБНЫЙ	100	12.1	10.5	16.1	127.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.53	105.35	13.38	1.45	146.45	5.09	0.01	0.07	269	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	11.8	51.5	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	16.91	8.91	9.93	0.35	105.82	0.30	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	920	34.4	35.6	144.1	923.7	46.00	0.15	0.07	0.48	0.11	102.65	279.47	94.84	4.72	396.17	6.30	0.02	0.11		
Всего за день:		61.2	59.2	259.4	1 693.6	47.16	0.26	0.13	0.48	0.11	146.82	307.88	106.00	6.24	458.40	6.30	0.02	9.89		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	8.3	8.3	40.4	269.5	1.30	0.14	0.00	0.05	0.00	136.72	212.25	42.97	2.61	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2.2	8.6	14.8	145.3	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	50.15	89.10	8.89	1.23	71.26	10.00	0.01	0.02	209	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и	40	1.6	0.7	14.2	52.6	0.00	0.21	0.10	0.00	0.00	57.60	39.20	9.20	1.44	50.40	0.00	0.00	19.56	ПП	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. Д3. Е. А фолиевая	200	2.1	1.8	17.8	98.5	6.11	0.18	0.51	417.61	12.66	52.88	59.67	9.36	0.44	155.55	4.05	0.00	0.00	382	2011
ГРУШИ СВЕЖИЕ	160	0.6	0.5	16.5	75.2	8.00	0.03	0.05	0.00	0.00	30.40	25.60	19.20	3.20	248.00	1.60	0.00	0.02	338	2011
Итого за прием пищи:	690	21.0	25.5	104.0	715.2	15.41	0.64	0.88	417.86	13.91	335.85	452.92	99.52	9.54	565.41	15.65	0.01	19.60		
Обед																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	26.00	0.04	0.00	0.04	0.00	26.00	37.00	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ПЕЛЬМЕНИ КУРИНЫЕ	250	22.0	16.0	44.0	462.8	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	53.65	4.33	9.09	0.14	4.10	0.00	0.00	0.00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.2	0.1	22.4	92.5	1.80	0.01	0.01	0.01	0.00	17.36	8.10	8.58	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	890	36.2	31.6	131.4	1 012.9	33.80	0.28	0.04	0.29	0.09	159.43	233.79	93.49	4.06	159.42	0.60	0.00	0.01		
Всего за день:		57.2	57.1	235.4	1 728.1	49.21	0.92	0.92	418.15	14.00	495.28	686.71	193.01	13.60	724.83	16.25	0.01	19.61		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7.9	8.9	36.1	256.6	0.48	0.17	0.14	0.04	0.08	120.37	198.02	62.18	1.68	282.28	11.02	0.00	0.02	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	50	5.9	8.8	15.1	164.6	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3.9	5.2	15.6	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3	0.30	0.01	0.06	0.01	0.00	61.88	43.42	10.95	0.78	98.56	4.50	0.00	0.00	378	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011	
Итого за прием пищи:	665	20.1	24.3	86.7	631.2	38.89	0.25	0.28	0.15	0.16	349.85	334.39	89.38	2.72	549.79	15.52	0.00	0.18			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.0	8.1	2.7	88.8	61.80	0.07	0.03	0.08	0.00	40.36	16.75	11.12	0.55	176.64	0.90	0.00	0.13	17	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	6.4	16.5	132.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	38.7	237.2	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	31.85	49.98	12.50	1.17	77.41	0.92	0.02	0.01	203	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	11.7	9.6	3.8	232.6	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	21.37	139.07	22.53	2.10	341.30	7.03	0.00	0.05	246	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3.4	0.5	22.5	108.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
Итого за прием пищи:	940	35.6	30.6	132.9	1 022.3	67.52	0.29	0.20	0.35	0.08	120.00	265.16	71.97	7.70	912.75	10.85	0.02	0.20			
Всего за день:		55.7	54.9	219.6	1 653.5	106.41	0.54	0.48	0.50	0.24	469.85	599.55	161.35	10.42	1 462.54	26.37	0.02	0.38			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5.7	6.8	41.1	249.0	0.51	0.05	0.12	0.04	0.08	107.88	129.71	30.99	0.49	187.24	9.42	0.01	0.02	174	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	50	5.9	8.8	15.1	164.6	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	50.15	89.10	8.89	1.23	71.26	10.00	0.01	0.02	209	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и чай с сахаром)	200	0.2	0.0	7.2	29.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.85	7.42	5.80	0.74	25.62	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ГРУШИ СВЕЖИЕ	170	0.7	0.5	17.5	79.9	8.50	0.03	0.05	0.00	0.00	32.30	27.20	20.40	3.40	263.50	1.70	0.00	0.02	338	2011	
Итого за прием пищи:	690	19.5	22.0	88.3	625.4	9.16	0.23	0.47	0.26	1.26	364.58	348.98	75.93	6.74	586.77	21.12	0.02	9.85			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.2	4.7	80.8	18.97	0.05	0.03	0.12	0.00	16.83	31.47	17.45	0.94	251.15	2.17	0.00	0.01	14	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	6.0	7.0	10.7	170.5	6.89	0.05	0.08	0.25	0.00	52.64	93.04	28.00	1.78	404.01	7.53	0.00	0.04	82	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.2	12.1	20.2	329.1	10.39	0.14	0.16	0.01	0.00	29.79	191.09	42.43	3.00	980.60	12.05	0.00	0.07	259	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011	
Итого за прием пищи:	840	27.1	26.5	106.3	914.5	124.25	0.32	0.35	0.54	0.00	130.94	364.02	110.56	7.34	1 724.36	21.75	0.00	0.13			
Всего за день:		46.6	48.5	194.6	1 539.9	133.41	0.55	0.82	0.80	1.26	495.52	713.00	186.49	14.08	2 311.13	42.87	0.02	9.98			

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8.9	8.7	34.5	252.3	0.73	0.17	0.22	0.04	0.08	151.83	208.84	87.95	2.64	357.42	13.92	0.00	0.01	183	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный)	40	2.2	8.6	14.8	145.3	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2011	
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и сырники из творога с молоком сгущенным 65/25)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	90	11.5	9.5	18.2	194.0	0.20	0.01	0.09	0.02	0.05	63.85	48.22	7.14	0.09	77.98	1.98	0.00	0.01	219	2011	
Итого за прием пищи:	550	26.7	29.5	101.2	760.1	1.45	0.38	0.50	0.15	0.28	363.99	391.65	128.62	4.47	670.41	24.90	0.00	9.80			
Обед																					

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11.9	5.3	21.6	157.2	8.60	0.10	0.07	0.20	0.00	30.09	63.77	27.35	1.13	606.21	5.80	0.00	0.03	104	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	180	19.3	10.5	40.2	332.9	0.00	0.52	0.12	0.05	0.17	82.08	177.35	70.25	5.46	631.12	4.39	0.00	0.02	199	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	15.5	16.5	2.8	220.0	0.00	0.04	0.00	0.06	0.00	10.00	154.00	20.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	0.2	0.1	13.7	58.3	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	16.78	7.14	7.49	0.54	110.86	0.82	0.00	0.00	375	
Итого за прием пищи:	920	54.4	43.5	127.4	1 096.3	15.73	0.78	0.26	0.51	0.17	175.15	487.25	160.54	11.00	1 670.77	13.91	0.00	0.08		
Всего за день:		81.1	73.0	228.6	1 856.4	17.18	1.16	0.76	0.66	0.45	539.14	878.90	289.16	15.47	2 341.18	38.81	0.00	9.88		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	205	17.2	7.0	41.0	383.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	212	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)	30	1.7	8.4	10.1	123.2	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3.9	5.2	15.6	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (батон особый)	50	2.1	4.4	16.4	116.9	0.10	0.00	0.01	0.04	0.08	3.40	2.75	1.40	0.21	26.55	0.00	0.00	0.00	2	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	7.4	31.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.37	8.81	6.56	0.80	37.03	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	600	25.2	25.0	90.5	760.2	1.26	0.00	0.03	0.11	0.23	19.97	13.46	7.96	1.03	65.08	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8.0	10.1	15.2	184.0	7.00	0.03	0.00	0.03	0.00	48.00	56.00	28.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1.7	5.7	10.3	104.5	7.46	0.06	0.06	0.33	0.08	41.07	47.46	22.59	0.86	393.64	4.48	0.00	0.03	78	2012	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	14.6	14.2	51.0	313.6	41.06	0.09	0.12	0.14	0.00	57.56	180.34	38.65	3.12	448.50	8.39	0.00	0.05	262	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3.4	0.5	22.5	108.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.04	0.00	1.98	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	54-1хп	2022	
Итого за прием пищи:	860	31.8	31.1	134.3	874.0	55.52	0.25	0.21	0.50	0.00	168.09	329.16	109.04	6.96	920.41	12.87	0.00	0.09			
Всего за день:		57.0	56.1	224.8	1 634.2	56.78	0.25	0.24	0.61	0.31	188.06	342.62	117.00	7.99	985.49	12.87	0.00	0.09			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10.9	7.3	45.7	296.5	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	42.92	3.46	7.27	0.11	3.27	0.00	0.00	0.00	395	2011	
СМЕТАНА	20	0.5	2.9	0.7	40.0	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	14.62	9.60	1.28	0.03	21.80	1.80	0.00	0.00	1033	1998	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)	50	5.9	8.8	15.1	164.6	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. D3. Е. А фолиевая)	200	2.1	1.8	17.8	96.5	6.11	0.18	0.51	417.61	12.66	52.88	59.67	9.36	0.44	155.55	4.05	0.00	0.00	382	2011	
ГРУШИ СВЕЖИЕ	165	0.7	0.5	17.0	77.6	8.25	0.03	0.05	0.00	0.00	31.35	26.40	19.80	3.30	255.75	1.65	0.00	0.02	338	2011	
Итого за прием пищи:	635	20.1	21.3	96.3	675.2	14.49	0.22	0.63	417.74	12.82	274.37	175.08	42.96	4.04	450.32	7.50	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.2	7.6	82.5	2.78	0.03	0.04	1.06	0.00	30.52	30.59	21.22	1.33	225.54	3.51	0.00	0.03	40	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6.1	7.2	8.0	158.9	10.96	0.05	0.09	0.21	0.00	52.70	90.09	25.63	1.63	392.03	6.26	0.00	0.03	88	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.7	5.5	4.5	120.2	1.65	0.06	0.06	0.38	0.00	26.19	134.69	26.15	0.60	299.32	86.55	0.01	0.41	231	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3.4	0.5	22.5	108.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008	
Итого за прием пищи:	940	29.1	25.3	122.5	886.9	40.85	0.37	0.35	1.69	0.09	183.62	408.69	130.18	6.10	1 911.34	106.57	0.01	0.52			
Всего за день:		49.2	46.6	218.8	1 562.1	55.34	0.59	0.98	419.43	12.91	457.99	583.77	173.14	10.14	2 361.66	114.07	0.01	0.55			

ООО "ВКУСНОДЕЙ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
-------	------------------	----------------	----------	----------------------

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	587.0	581.8	2 218.6	16 745.9	669.69	6.75	8.08	1 264.84	45.13	4 821.75	6 646.00	1 853.12	122.92	16 230.78	366.10	0.16	109.75
Среднее значение за период	58.7	58.2	221.9	1 674.6	66.97	0.68	0.81	126.48	4.51	482.18	664.60	185.31	12.29	1 623.08	36.61	0.02	10.98
Норма по СанПиН суточная 12-18 лет 100%	90.0	92.0	383.0	2 720.0	70.00	1.40	1.60	900.00	10.00	1 200.00	1 200.00	300.00	18.00	1 200.00	0.10	0.00	4.00
Норма по СанПиН за завтрак и обед 60%	54.0	55.2	229.8	1 632.0	35.00	0.70	0.80	450.00	5.00	600.00	600.00	150.00	9.00	600.00	0.05	0.03	2.00

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	645	910

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) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержающие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

14) 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.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано: Мед. сестра диетическая Байрамгулова Н.Р.