

Утверждаю
Начальник управления образования
Администрации муниципального образования
Северский район
Л. В. Мазько



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 43 станицы Северской
МО Северский район
имени Героя Советского Союза С.Г. Соболева
Г.С. Николаенко



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 59 станицы Северской
МО Северский район
имени Героя Советского Союза С.Е. Войтенко
Е.А. Сорокина



МБОУ СОШ № 43 станицы Северской
МО Северский район имени Героя Советского Союза С.Г. Соболева,
МБОУ СОШ № 59 станицы Северской
МО Северский район имени Героя Советского Союза Войтенко Стефана Ефимовича

**Единое осенне-зимнее 10 дневное перспективное цикличное меню для детей
возрастной категории с 12 лет и старше**

ст. Северской

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША вязкая молочная из риса и пшена	200	6,6	8,5	33,0	214,2	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,2	141,3	34,5	151,5	0,7	244,0	12,8	0,0	0,0	175	2017		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	12,6	15,2	252,7	0,1	0,1	0,1	1,0	0,2	0,1	184,4	16,9	127,5	0,8	58,6	0,0	0,0	0,0	3	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	17,1	79,1	0,4	152,3	8,1	0,0	0,0	379	2017		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	575	19,2	24,1	91,0	688,6	0,2	11,3	0,2	2,4	0,4	0,4	441,8	76,5	369,0	4,1	732,9	22,9	0,0	0,0				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	47	2017		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	18,3	149,0	0,2	7,0	0,2	0,4	0,0	0,0	26,0	71,0	125,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	161,8	0,2	14,4	0,0	0,3	0,1	0,1	27,9	38,8	96,1	1,7	1 023,9	9,0	0,1	0,0	310	2017		
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10,6	14,4	8,5	152,7	0,1	6,7	0,9	3,9	0,0	0,1	55,3	50,6	164,6	1,1	420,2	92,9	0,4	0,0	61	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,1	0,0	26,8	110,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,8	6,1	16,6	0,9	95,0	0,0	0,0	0,0	354	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	935	28,5	27,7	129,0	863,1	0,6	53,2	1,3	6,9	0,3	0,3	169,7	210,7	505,2	9,8	1 948,0	105,3	0,5	0,0				
Полдник																							
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ	150	11,5	9,5	8,8	157,6	0,2	19,2	4,2	2,7	0,0	1,0	36,1	28,7	196,0	4,4	474,4	7,5	0,1	0,0	289	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	370	13,6	9,9	38,3	287,0	0,2	20,8	4,2	2,7	0,0	1,0	48,7	35,9	208,6	6,9	714,4	9,5	0,1	0,0				
Всего за день:		61,3	61,7	258,3	1 838,7	1,1	85,3	5,7	11,9	0,6	1,7	660,3	323,2	1 082,8	20,8	3 395,2	137,6	0,6	0,0				

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборная рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода м. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011		
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13,8	22,3	20,0	384,0	0,3	9,6	0,5	0,4	0,1	0,1	49,7	41,4	164,3	2,3	597,9	10,0	0,1	0,0	274	2012		
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5	500,0	0,0	0,0	0,0	389	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,3	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	570	21,1	23,4	77,4	652,8	0,5	25,5	0,6	2,0	0,1	0,2	117,9	85,1	298,4	5,8	1 274,9	13,5	0,1	0,0				
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,1	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	ТТК	2023		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,0	0,1	6,9	0,2	2,3	0,0	0,1	61,4	33,3	90,3	1,6	455,0	4,9	0,0	0,0	84	2017		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	0,1	2,4	0,3	2,8	0,1	0,2	24,6	42,5	206,0	2,0	310,0	7,2	0,1	0,0	291	2017		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,2	0,0	0,4	264,0	30,8	209,0	0,2	121,2	19,8	0,0	0,0	386	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	41,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	830	30,4	36,5	120,3	978,8	0,5	35,8	0,8	7,8	0,2	0,7	384,5	152,6	616,8	7,8	1 508,6	36,0	0,2	0,0				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7,0	13,6	35,6	311,9	0,2	17,0	0,8	1,5	0,5	0,2	66,8	56,1	156,3	2,0	801,7	10,7	0,1	0,0	155	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,5	32,1	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	5,9	7,9	0,7	33,4	0,0	0,0	0,0	377	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	400	9,2	13,8	53,0	390,0	0,2	18,0	0,8	1,5	0,5	0,2	80,7	62,0	164,2	3,6	835,1	10,7	0,1	0,0				
Всего за день:		60,7	73,7	250,7	2 021,6	1,2	79,4	2,1	11,2	0,7	1,1	583,1	299,7	1 079,4	17,2	3 618,6	60,1	0,4	0,0				

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,1	2,6	61,6	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	21	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,7	6,4	23,4	221,9	0,1	9,2	0,0	0,2	0,1	0,1	65,0	29,6	94,1	1,1	707,7	9,7	0,0	0,0	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12,8	11,6	18,3	195,1	0,1	9,8	4,6	3,4	0,0	1,1	5,7	10,7	186,0	4,1	205,0	4,7	0,1	0,0	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,0	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2008
Итого за прием пищи:	650	22,9	23,5	74,7	618,2	0,3	29,0	4,7	4,6	0,1	1,3	111,0	66,6	356,3	7,5	1 051,2	17,3	0,2	0,0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	1,8	4,1	10,0	93,1	0,1	8,0	0,2	2,2	0,0	0,0	41,0	18,7	48,6	0,8	246,8	3,0	0,0	0,0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	11,0	18,8	195,5	0,1	15,2	0,6	1,8	0,1	0,1	56,6	33,9	80,0	1,5	375,6	7,8	0,0	0,0	143	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100Г	105	8,1	10,1	11,3	122,3	0,1	0,5	0,0	4,8	0,1	0,1	47,4	50,2	200,3	1,7	351,4	105,0	0,5	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,0	0,4	31,6	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО 2.5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1105	23,8	31,3	117,9	826,3	0,5	38,4	0,9	10,6	0,2	0,5	415,7	167,5	549,6	8,5	2 163,9	148,1	0,5	0,0		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	170	13,0	13,2	37,9	321,7	0,2	1,1	0,1	2,5	0,1	0,1	39,7	44,0	188,4	3,1	284,7	4,0	0,1	0,0	9	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	15,2	93,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	17,1	79,1	0,4	152,4	8,1	0,0	0,0	379	2017
Итого за прием пищи:	350	16,0	15,4	53,1	414,8	0,2	1,6	0,1	2,5	0,1	0,2	139,8	61,1	267,5	3,4	437,1	12,1	0,1	0,0		
Всего за день:		62,7	70,1	245,7	1 859,3	1,0	69,0	5,6	17,7	0,3	2,1	666,4	295,2	1 173,4	19,4	3 652,2	177,5	0,8	0,0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мс	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Л, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ (МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	155,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13,8	17,1	52,1	376,4	0,1	2,2	0,2	0,9	0,6	0,4	225,7	40,9	111,1	2,8	391,7	5,7	0,1	0,0	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	560	24,7	22,8	95,4	652,6	0,3	41,6	0,2	2,5	0,6	0,8	513,0	95,5	571,4	4,9	918,2	25,3	0,2	0,0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	0,0	3,9	0,0	2,7	0,0	0,0	33,4	19,4	38,3	1,2	281,2	6,8	0,0	0,0	52	2017
СУП С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,1	2,9	12,0	127,1	0,1	4,1	0,2	1,6	0,0	0,0	31,1	19,4	50,1	1,0	311,6	3,2	0,0	0,0	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	17,7	16,1	270,6	0,4	8,5	0,0	3,7	0,1	0,2	30,4	42,6	188,8	2,5	862,5	11,3	0,1	0,0	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	160,0	32,6	131,6	0,9	279,8	13,5	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ)	45	4,1	5,4	30,9	129,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	49,5	1,2	60,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	895	32,9	37,0	130,9	970,5	0,8	17,3	0,3	8,0	0,1	0,5	291,4	151,0	543,7	9,8	1 928,1	37,6	0,1	0,0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ	200	9,0	9,7	41,1	322,9	0,2	1,7	0,1	1,4	0,2	0,2	180,8	50,7	215,9	2,0	407,2	12,0	0,0	0,0	192,5	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	5,2	6,7	0,7	23,1	0,0	0,0	0,0	376	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	10,3	9,9	60,1	405,9	0,2	1,7	0,1	1,4	0,2	0,2	192,4	55,9	222,6	2,7	430,3	12,0	0,0	0,0		
Всего за день:		67,9	69,7	286,4	2 029,0	1,2	60,6	0,5	11,8	0,8	1,5	996,8	302,4	1 337,8	17,3	3 276,7	75,0	0,4	0,0		

Пример пищи, наименование блюда	* Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая плотность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ/	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	70	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,1	12,2	0,0	0,1	0,1	0,1	49,2	35,4	98,8	1,4	895,3	2,9	0,0	0,0	128	2017
РЫБА, ГУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	100	13,6	13,8	16,9	217,3	0,1	2,7	0,4	1,7	0,0	0,1	47,0	52,1	198,0	1,1	467,7	124,9	0,5	0,0	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,4	56,3	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342,1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	600	21,6	19,0	77,9	546,1	0,3	26,4	0,4	3,1	0,1	0,3	140,0	118,7	376,0	5,0	1 600,0	137,3	0,6	0,0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8,3	10,2	8,1	217,8	0,1	6,1	0,3	0,6	0,1	0,1	32,2	27,7	126,3	1,9	452,6	7,8	0,1	0,0	95	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,9	16,3	34,0	323,1	0,1	0,2	0,2	4,0	1,3	0,3	218,2	22,9	231,8	2,3	200,9	14,6	0,0	0,0	206	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТЛД ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1100	33,3	32,6	129,3	951,0	0,5	9,0	0,5	6,7	1,5	0,7	487,5	106,2	600,3	9,8	1 318,0	45,2	0,1	0,0		
Полдник																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4,5	5,0	22,1	124,5	0,1	3,8	0,0	1,0	0,0	0,0	18,0	6,8	33,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	386	2017
Итого за прием пищи:	355	9,9	9,9	40,0	273,2	0,1	15,0	0,1	1,6	0,0	0,3	250,0	40,0	215,0	3,0	540,8	2,0	0,1	0,0		
Итого за день:		64,8	61,5	247,2	1 770,3	0,9	50,3	1,0	11,4	1,6	1,3	877,5	264,8	1 191,2	17,8	3 458,8	184,5	0,7	0,0		

6 день

Продукт (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Гб, мг	К, мг	Е, мкг			Fe, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	200	10,2	14,2	37,3	313,1	0,1	0,2	0,3	2,1	0,2	0,2	177,5	29,0	207,8	1,3	241,3	4,1	0,0	0,0	212	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,7	93,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	112,0	16,0	78,7	0,8	169,1	9,0	0,0	0,0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	331	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	331	2020
Итого за прием пищи:	570	18,7	17,5	94,6	609,2	0,3	10,8	0,1	4,2	0,2	0,4	320,1	71,9	357,2	6,2	780,7	16,8	0,1	0,0	331	
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,0	7,0	79,2	0,0	3,0	1,8	2,7	0,0	0,1	59,1	33,4	49,3	0,9	204,3	4,6	0,1	0,0	ТТК	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2	0,2	6,5	0,2	4,1	0,0	0,1	49,4	35,1	80,2	2,0	480,1	4,2	0,0	0,0	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	9,0	18,8	195,5	0,1	15,2	0,6	1,8	0,1	0,1	56,6	33,9	80,0	1,5	575,6	7,8	0,0	0,0	143	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9,8	13,9	23,0	233,6	0,3	1,5	0,0	1,5	0,1	0,1	23,5	27,7	152,3	1,9	353,7	7,4	0,1	0,0	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	331	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	331	2020
Итого за прием пищи:	920	32,0	38,5	116,6	949,9	0,9	27,5	2,7	12,1	0,2	0,7	414,3	179,4	609,5	9,0	1995,4	42,4	0,2	0,0		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	6,7	28,0	193,5	0,2	14,1	0,0	0,4	0,1	0,1	25,6	37,9	94,2	1,6	1004,3	8,8	0,1	0,0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3	0,1	0,5	0,0	4,4	0,1	0,1	39,7	45,0	179,7	1,5	316,2	94,5	0,4	0,0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	12,6	89,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	24,7	86,0	0,8	186,3	8,1	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	331	2020
Итого за прием пищи:	495	17,0	19,8	64,6	466,4	0,3	15,0	0,1	5,4	0,2	0,3	170,8	113,3	386,1	5,1	1547,6	113,1	0,5	0,0		
Всего за день:		67,7	75,8	275,8	2025,5	1,5	53,4	2,9	21,7	0,6	1,4	905,1	364,6	1352,8	20,3	4323,7	172,3	0,7	0,0		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептура	Сборная рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
ПЛОДЫ ИЗ ПИЦЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	0,1	2,3	0,3	2,4	0,1	0,1	23,0	40,8	190,7	1,8	200,0	6,6	0,1	0,0	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	560	18,3	20,8	80,6	619,4	0,2	12,3	0,3	3,7	0,1	0,2	67,0	73,6	283,7	4,4	454,3	9,6	0,1	0,0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,2	14,7	113,8	0,1	5,8	0,2	2,4	0,0	0,1	29,1	22,3	59,1	0,9	419,1	3,9	0,0	0,0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 300/20	220	20,1	21,5	48,3	495,1	0,1	0,5	0,2	0,7	0,3	0,5	117,5	53,1	429,7	1,7	388,7	3,7	0,1	0,1	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	62,3	11,1	43,4	0,8	98,6	4,5	0,0	0,0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2008
Итого за прием пищи:	910	31,5	30,9	129,5	877,7	0,3	6,5	0,4	5,0	0,3	0,7	447,5	110,7	609,0	5,9	1 025,2	14,3	0,1	0,1		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С КОГЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	170	13,2	15,0	33,0	312,2	0,3	0,7	0,0	2,3	0,1	0,2	28,2	38,2	189,1	4,2	382,5	8,0	0,0	0,0	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	13,9	58,2	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,7	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342,1	2017
Итого за прием пищи:	350	13,3	15,1	46,9	370,4	0,3	2,1	0,0	2,5	0,1	0,2	39,9	42,2	192,6	5,0	483,4	8,7	0,0	0,0		
Всего за день:		63,1	66,8	257,0	1 867,5	0,8	21,0	0,7	11,2	0,4	1,0	554,4	226,5	1 085,4	15,3	1 962,9	32,6	0,3	0,1		

8 день

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖЕЛТАЯ	200	6,0	3,7	31,8	185,9	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	150,6	20,8	142,9	0,4	237,1	13,2	0,0	0,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,3	12,7	16,5	216,2	0,0	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	7,5	3,9	22,4	0,3	29,9	0,0	0,0	0,0	1	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	207,0	9,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2021
Итого за прием пищи:	710	25,3	24,7	95,9	721,0	0,3	2,3	0,2	1,5	0,2	0,5	483,9	97,2	447,5	3,2	831,8	41,3	0,0	0,0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	9,7	13,6	116,1	0,0	0,4	0,0	2,2	0,1	0,0	26,4	7,2	30,2	0,4	48,4	1,6	0,0	0,0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,0	5,9	21,3	232,6	0,2	0,7	0,3	0,3	0,1	0,1	41,4	39,0	155,5	2,7	186,0	1,0	0,0	0,0	181	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13,9	10,7	16,6	223,2	0,1	0,6	0,0	3,4	0,1	0,1	56,4	51,6	209,3	1,6	371,1	106,2	0,5	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	28,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	955	30,5	27,8	132,7	943,7	0,5	15,3	0,4	8,3	0,3	0,3	196,3	146,7	497,9	10,3	1344,4	124,8	0,5	0,1		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12,4	12,2	10,2	233,0	0,0	0,2	0,1	1,4	0,1	0,2	126,8	17,4	158,7	0,5	125,2	2,6	0,0	0,0	219	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	22,6	92,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	21,8	5,3	13,9	0,7	71,8	0,0	0,0	0,0	354	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,0	13,5	0,3	16,5	0,0	0,0	0,0	ПП	
Итого за прием пищи:	350	13,8	13,7	44,0	388,0	0,1	0,3	0,1	1,4	0,1	0,2	154,9	25,7	186,1	1,4	213,4	2,6	0,0	0,0		
Всего за день:		69,6	66,2	272,6	2052,7	0,8	17,8	0,6	11,2	0,6	1,0	835,1	269,6	1131,4	14,9	2389,6	168,7	0,5	0,1		

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017
АТУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	25,7	349,4	0,4	10,4	0,0	1,8	0,0	0,2	23,6	47,0	198,8	2,6	988,0	12,6	0,1	0,0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5%/	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,5	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	186	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	550	22,8	23,2	77,2	657,3	0,6	21,7	0,1	3,8	0,0	0,6	270,7	100,5	440,2	6,6	1 621,4	15,7	0,2	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ /	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,7	5,1	16,2	123,1	0,1	14,7	0,3	2,4	0,0	0,1	66,7	33,5	63,8	1,5	535,9	6,6	0,0	0,0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ	180	7,5	11,2	21,7	183,6	0,1	12,2	0,1	3,4	0,1	0,1	101,6	37,9	165,2	1,7	844,2	8,2	0,1	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13,2	10,1	14,0	183,9	0,1	3,3	0,1	2,3	0,4	0,2	40,9	28,8	171,5	2,5	234,5	7,6	0,1	0,0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,5	0,2	30,6	136,1	0,0	69,1	0,1	0,0	0,0	0,0	16,2	4,0	2,4	0,4	9,1	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	890	30,5	27,4	122,8	820,3	0,5	109,2	0,6	9,8	0,5	0,5	325,3	140,4	512,9	9,3	1 813,6	25,9	0,2	0,0		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПИ	100	6,5	5,1	17,5	122,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,8	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	422	2011
СЫР (ПОРЦИОН)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	ПП	
Итого за прием пищи:	350	13,4	13,9	47,5	351,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	193,1	15,1	127,8	0,9	52,8	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		66,7	64,5	247,5	1 829,4	1,1	131,0	0,7	13,7	0,5	1,1	789,1	256,0	1 080,9	16,8	3 487,8	41,6	0,4	0,0		

Прием пищи, наименование блюда	* Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	0,1	2,6	1,2	2,9	0,0	0,1	34,3	27,4	49,2	0,8	156,4	3,1	0,0	0,0	ТТК	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,7	11,0	27,9	202,4	0,2	12,7	0,5	2,9	1,1	0,3	61,7	41,6	173,3	2,6	847,7	17,0	0,1	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	8,9	6,3	8,4	163,1	0,1	1,6	0,6	1,0	0,4	0,2	69,1	59,0	249,9	1,5	493,0	138,0	0,6	0,0	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2008
Итого за прием пищи:	670	22,7	23,1	89,9	659,9	0,5	18,5	2,3	8,0	1,5	0,6	190,0	151,7	536,3	9,2	1 816,6	161,7	0,7	0,0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	47	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	4,4	10,8	93,0	0,1	8,5	0,2	1,3	0,0	0,1	36,3	21,4	47,8	0,9	367,0	3,9	0,0	0,0	99	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ С ОВОЩАМИ	200	13,6	13,7	35,0	273,1	0,3	18,5	8,8	5,4	1,3	2,2	113,9	47,2	497,8	9,1	637,4	26,4	0,3	0,1	ТТК	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0	0,0	0,7	0,1	1,7	0,0	0,0	7,0	3,6	7,4	0,2	40,2	0,6	0,0	0,0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАЛИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,5	0,1	0,2	0,0	0,4	264,0	30,8	209,0	0,2	321,2	19,8	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1035	33,9	36,9	110,6	877,5	0,7	55,3	9,3	10,6	1,5	3,0	656,2	167,6	1 000,1	13,8	2 053,2	71,6	0,4	0,1		
Полдник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	13,4	24,9	262,1	0,1	0,1	0,1	2,9	0,9	0,2	56,7	12,6	108,7	1,5	132,1	10,0	0,0	0,0	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,9	58,2	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,7	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342.1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		2020
Итого за прием пищи:	350	10,0	13,7	48,7	366,3	0,1	1,6	0,1	3,2	0,9	0,2	68,4	16,6	112,3	2,2	232,9	10,7	0,0	0,0		
Всего за день:		66,6	73,7	249,2	1 903,7	1,3	75,4	11,7	21,7	3,9	3,7	914,5	336,0	1 648,6	25,1	4 102,8	244,1	1,1	0,1		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	651,2	683,5	2 590,5	19 197,7	10,8	643,2	31,7	143,6	10,1	16,0	7 782,4	2 917,9	184,8	1 294,0	5,9	0,5			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	65,1	68,4	259,0	1 919,8	1,1	64,3	3,2	14,4	1,0	1,6	778,2	293,8	1 216,4	18,5	3 366,8	129,4	0,6	0,1	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ	1,0	1,0	4,0																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 лет	601,5	957,5	377,0