

УТВЕРЖДАЮ

ИП

«26»

июня

2023 г

Р.А.Пономаренко



СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СОШ №18
М.А. Горюнова Н.Ю.

2023 г



10- дневное цикличное менюприготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся от
12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

Абинск 2023г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6.6	12.2	47.3	325.5	0.06	0.58	70.00	0.47	1.70	0.14	122.00	35.38	148.90	0.55	214.92	0.01	0.20	0.01	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	550	17.2	21.5	115.8	726.6	0.20	0.73	130.00	1.97	2.20	0.26	257.21	78.25	303.54	4.19	399.79	0.01	0.40	0.01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	0.1	0.30	0.00	82	2011
ГУЛЯШ	100	15.0	17.2	3.6	229.0	0.05	1.84	20.00	2.65	0.00	0.10	17.22	19.45	131.92	2.03	347.66	0.01	0.40	0.00	260	2011
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.90	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	918.06	0.01	0.40	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	950	30.6	30.2	111.4	846.3	0.52	49.58	480.00	8.22	0.90	0.41	165.71	135.77	414.04	9.33	2,110.71	0.02	1.20	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	24.4	15.4	58.2	472.0	0.16	0.38	130.00	2.54	6.20	0.35	159.11	35.44	285.11	1.94	302.81	0.01	0.40	0.04	55	2023
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
Итого за прием пищи:	360	26.3	17.4	83.6	598.9	0.18	0.46	130.00	2.54	6.20	0.38	182.27	49.20	317.94	3.84	375.32	0.01	0.40	0.04		
Всего за день:		74.1	69.1	310.8	2,171.8	0.90	50.77	740.00	12.73	9.30	1.05	605.19	263.22	1,035.52	17.36	2,885.82	0.04	2.00	0.05		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	91.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.9	23.3	9.5	299.2	0.13	0.10	30.00	2.74	1.00	0.09	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	0.01	0.40	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.6	7.6	41.9	262.3	0.08	0.00	40.00	1.48	1.30	0.03	31.43	12.35	50.36	1.16	77.78	0.00	0.10	0.02	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	625	25.5	40.2	98.8	830.6	0.31	8.70	260.00	5.00	2.30	0.21	111.57	67.93	262.33	7.44	936.45	0.01	0.51	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	0.01	0.02	0.00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.6	4.6	18.8	144.0	0.09	4.60	230.00	1.34	1.50	0.07	29.68	20.65	62.45	0.97	354.82	0.00	0.03	0.01	108	2011
ГЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.9	10.5	35.7	305.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	970	31.3	22.5	138.6	897.8	0.34	18.56	240.00	7.13	1.50	0.22	119.94	88.82	228.54	9.47	1,121.69	0.01	0.25	0.01		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	60.00	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.10	0.00	15	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.20	0.20	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	4.50	4.75	21.75	1.00	34.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	365	14.0	12.1	43.0	344.8	0.17	61.18	100.00	0.83	0.00	0.32	510.70	48.95	298.75	1.82	554.80	0.20	0.32	0.00		
Всего за день:		70.8	74.8	280.4	2,073.2	0.82	88.44	600.00	12.96	3.80	0.75	742.21	205.70	789.62	18.73	2,612.94	0.22	1.08	0.03		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35.6	24.6	21.6	461.1	0.08	0.38	140.00	0.64	3.00	0.40	372.84	44.53	377.63	1.48	269.43	0.00	0.60	0.05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.8	3.3	21.5	127.3	0.02	0.16	20.00	0.09	0.20	0.13	110.52	12.24	78.84	0.07	146.00	0.00	0.10	0.00	TK	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.5	3.5	24.7	150.0	0.03	0.52	20.00	0.00	0.00	0.12	115.11	39.73	114.44	1.51	255.58	0.01	0.00	0.00	12/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	570	45.6	32.0	92.7	856.4	0.21	11.06	190.00	1.95	3.20	0.69	621.37	114.40	607.11	5.86	987.71	0.01	0.80	0.05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	0.80	0.06	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	4	2022
БЕФСТРОГАНОВ	100	11.1	19.0	4.0	221.9	0.30	0.98	20.00	2.99	0.00	0.09	29.96	20.31	130.66	1.39	297.06	0.01	0.60	0.00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3.9	12.7	27.5	246.3	0.15	12.94	30.00	4.79	0.00	0.11	34.28	35.78	99.70	1.69	876.45	0.01	0.50	0.00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	950	27.2	37.1	123.1	932.8	0.77	30.66	290.00	10.74	0.80	0.38	144.69	132.20	444.65	8.70	1,952.13	0.02	1.70	0.00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.8	10.2	19.0	206.7	0.04	0.01	30.00	2.02	2.50	0.40	14.29	6.81	47.23	0.63	75.86	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	120	0.7	0.7	18.5	86.4	0.06	7.20	10.00	0.00	0.00	0.02	36.00	20.40	26.40	1.20	306.00	0.01	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	390	10.1	15.9	46.5	406.1	0.16	8.61	90.00	2.02	2.50	0.76	290.29	55.21	263.63	1.83	673.86	0.01	0.60	0.01		
Всего за день:		82.9	85.0	262.3	2,195.3	1.14	50.33	480.00	14.71	6.50	1.83	1,056.35	301.81	1,315.39	16.39	3,613.70	0.04	3.10	0.06		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, 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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22.7	7.1	2.2	164.4	0.13	3.92	170.00	3.05	0.00	0.15	64.23	78.87	323.11	1.32	699.09	0.20	9.20	0.02	81	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.90	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	918.06	0.01	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	670	33.4	14.1	83.6	595.2	0.45	28.00	220.00	4.86	0.90	0.39	165.41	156.58	539.47	8.08	2,089.85	0.21	9.90	0.02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	91.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.0	0.02	0.40	20.00	2.22	1.20	0.03	23.68	7.20	30.85	0.44	49.96	0.00	0.00	0.01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23.2	23.4	0.5	304.6	0.07	1.34	90.00	0.27	0.00	0.17	20.81	22.03	197.50	1.93	266.58	0.01	1.60	0.03	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	20.00	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.35	0.10	37.32	0.00	0.00	0.00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.7	44.3	321.4	0.26	0.00	50.00	5.56	1.70	0.14	24.37	145.14	216.83	5.08	305.80	0.00	0.20	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	960	46.0	51.6	126.8	1,129.6	0.55	9.37	370.00	10.14	2.90	0.48	156.19	228.93	589.56	12.53	1,156.97	0.01	1.90	0.04		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	140	19.8	13.4	45.0	382.7	0.12	0.33	80.00	1.68	2.60	0.26	125.79	26.27	219.80	1.12	176.46	0.00	0.30	0.04	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	440	21.1	13.6	63.6	469.2	0.16	60.41	90.00	1.90	2.60	0.31	177.15	49.03	257.63	2.90	423.97	0.00	0.50	0.04		
Всего за день:		100.5	79.3	274.0	2,194.0	1.16	97.78	680.00	16.90	6.40	1.18	498.75	434.54	1,386.66	23.51	3,670.79	0.22	12.30	0.10		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	5.2	75.7	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.02	14.36	31.01	0.59	260.56	0.00	0.10	0.00	103	2023		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.9	10.5	35.7	305.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	560	22.9	16.0	79.2	555.2	0.12	25.30	0.00	3.34	0.00	0.06	63.10	33.16	82.01	2.19	340.26	0.00	0.20	0.00				
Полдник																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	250.00	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	473.41	0.00	0.30	0.00	102	2011		
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15.8	24.5	12.6	333.3	0.15	0.00	20.00	2.46	0.80	0.11	13.94	26.56	161.02	2.84	306.53	0.01	0.40	0.00	269	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.6	7.6	41.9	262.3	0.08	0.00	40.00	1.48	1.30	0.03	31.43	12.35	50.36	1.16	77.78	0.00	0.10	0.02	203	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	915	36.1	38.5	135.4	1,033.1	0.63	31.25	480.00	10.02	2.10	0.31	132.13	123.41	397.41	11.48	1,492.32	0.01	0.90	0.02				
Ужин																							
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	60.00	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.10	0.00	15	2011		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	0.00	83	2022		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	0.04	22.80	14.40	19.20	2.40	186.00	0.00	0.10	0.00	338	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	390	14.2	13.5	49.3	378.6	0.15	7.18	90.00	1.15	0.00	0.34	504.00	53.50	307.30	4.38	558.40	0.02	0.20	0.00				
Всего за день:		73.2	68.0	263.9	1,966.9	0.90	63.73	570.00	14.51	2.10	0.71	699.23	210.07	786.72	18.05	2,390.98	0.03	1.30	0.02				

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.5	15.9	34.1	333.3	0.08	0.09	144.00	0.12	1.20	0.00	265.57	20.19	173.52	1.29	99.32	0.00	0.30	0.01	204	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	10.00	0.81	8.90	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	0.01	0.20	0.01	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	580	22.4	21.0	74.8	579.8	0.19	10.17	164.00	2.34	10.10	0.21	328.05	55.50	302.50	6.68	535.78	0.01	0.61	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	0.01	0.30	0.00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	21.3	23.8	16.1	387.4	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	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	900	32.8	30.5	96.9	820.5	0.29	20.26	260.00	4.99	0.00	0.18	107.01	74.11	195.76	5.86	695.99	0.01	0.60	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	24.4	15.4	58.2	472.0	0.16	0.38	130.00	2.54	6.20	0.35	159.11	35.44	285.11	1.94	302.81	0.01	0.40	0.04	55	2023
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	14.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.40	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	360	31.2	21.3	82.2	658.2	0.24	1.78	180.00	2.54	6.20	0.69	401.31	65.24	485.11	2.10	609.01	0.01	0.80	0.04		
Всего за день:		86.4	72.8	253.9	2,058.5	0.72	32.21	604.00	9.87	16.30	1.08	836.37	194.85	983.37	14.64	1,840.78	0.03	2.01	0.06		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, 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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14.7	17.9	7.6	250.1	0.07	0.65	80.00	0.61	0.80	0.13	36.18	17.17	138.87	1.67	198.00	0.01	0.90	0.01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.2	25.7	174.2	0.15	12.48	40.00	0.29	0.90	0.13	50.48	36.21	102.36	1.44	918.06	0.10	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	645	24.7	24.8	84.0	657.2	0.37	24.73	130.00	2.22	1.70	0.36	135.06	91.58	346.83	8.23	1,575.86	0.11	1.60	0.01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.6	4.6	18.8	144.0	0.09	4.60	230.00	1.34	1.50	0.07	29.68	20.65	62.45	0.97	354.82	0.00	0.30	0.01	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.5	18.1	9.9	252.0	0.06	0.05	20.00	2.84	0.80	0.08	15.80	18.43	120.77	2.29	236.55	0.01	0.30	0.00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ	180	4.0	5.2	38.0	215.3	0.05	2.27	420.00	0.56	0.90	0.04	18.11	32.96	86.69	0.89	175.30	0.02	0.30	0.01	3/1	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	935	28.4	28.9	127.3	897.7	0.43	31.92	840.00	7.19	3.20	0.29	106.87	121.24	381.11	7.95	1,189.37	0.01	1.00	0.02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.8	8.7	15.1	163.0	0.05	0.11	90.00	0.74	0.80	0.07	139.50	15.15	101.15	0.76	52.65	0.00	0.10	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	11.8	13.9	34.7	314.8	0.12	6.15	120.00	1.10	0.80	0.31	452.50	49.55	261.15	2.92	499.65	0.02	0.20	0.00		
Всего за день:		64.9	67.6	246.0	1,869.7	0.92	62.80	1,090.00	10.51	5.70	0.96	694.43	262.37	989.09	19.10	3,264.88	0.14	2.80	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7.1	13.2	40.0	307.7	0.11	0.62	70.00	0.92	1.80	0.15	132.65	38.43	157.50	0.87	240.51	0.10	0.10	0.00	175	2011
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	565	17.1	21.4	111.2	706.4	0.24	0.77	130.00	2.22	2.30	0.25	261.26	75.60	296.74	4.00	407.88	0.10	0.30	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	5.2	75.7	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.02	14.36	31.01	0.59	260.56	0.00	0.10	0.00	103	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	250.00	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	473.41	0.00	0.30	0.00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14.1	6.1	9.5	150.0	0.09	1.22	50.00	0.81	2.70	0.13	54.22	45.13	203.66	1.16	387.37	0.10	4.70	0.01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3.9	12.7	27.5	246.3	0.15	12.94	30.00	4.79	0.00	0.11	34.28	35.78	99.70	1.69	876.45	0.01	0.50	0.00	145	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	955	34.0	30.3	144.5	996.7	0.66	46.11	330.00	14.39	2.70	0.40	202.88	162.17	524.60	9.40	2,156.79	0.11	5.70	0.01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.8	10.2	19.0	206.7	0.04	0.01	30.00	2.02	2.50	0.40	14.29	6.81	47.23	0.63	75.86	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.6	0.6	15.4	72.0	0.05	6.00	10.00	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	10.0	15.8	43.4	391.7	0.15	7.41	90.00	2.02	2.50	0.76	284.29	51.81	259.23	1.63	622.86	0.00	0.60	0.01		
Всего за день:		61.1	67.5	299.1	2,094.8	1.05	54.29	550.00	18.63	7.50	1.41	748.43	289.58	1,080.57	15.03	3,187.53	0.21	6.60	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	91.0	0.02	7.00	190.00	0.00	0.00	0.05	41.00	15.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.5	18.1	9.9	252.0	0.06	0.05	20.00	2.84	0.80	0.08	15.80	18.43	120.77	2.29	236.55	0.01	0.30	0.00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.6	5.7	44.5	258.9	0.15	0.00	30.00	0.13	0.90	0.06	30.83	37.60	159.67	2.69	156.54	0.00	0.00	0.04	51/1	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	615	25.3	33.1	96.8	756.3	0.30	8.65	240.00	3.56	1.70	0.23	107.13	88.13	355.24	8.80	986.79	0.01	0.30	0.04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	0.00	0.20	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	0.80	0.06	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16.6	16.0	20.0	285.0	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	0.00	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.40	0.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.4	32.6	153.9	0.10	0.00	0.00	1.27	0.00	0.03	14.95	21.45	54.60	1.30	83.85	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	905	34.8	26.4	113.4	835.7	0.38	18.14	290.00	3.05	0.80	0.52	313.32	103.96	408.49	5.72	1,076.17	0.00	1.00	0.00		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.8	8.7	15.1	163.0	0.05	0.11	90.00	0.74	0.80	0.07	139.50	15.15	101.15	0.76	52.65	0.00	0.10	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	12.3	13.8	32.5	310.8	0.14	61.15	130.00	0.96	0.80	0.31	467.50	50.55	268.15	1.22	541.65	0.02	0.30	0.00		
Всего за день:		72.4	73.3	242.7	1,902.8	0.82	87.94	660.00	7.57	3.30	1.06	887.95	242.64	1,031.88	15.74	2,604.61	0.03	1.60	0.04		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	0.01	0.20	0.00	52	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.9	10.5	35.7	305.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	21.3	121.5	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	112.13	20.38	91.06	0.46	173.96	0.01	0.00	0.00	11/1	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	560	26.1	19.4	93.9	655.8	0.15	4.40	20.00	3.88	0.00	0.18	157.23	56.59	179.72	3.28	532.12	0.02	0.30	0.00			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	170.00	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	0.09	6.60	200.00	1.42	0.00	0.06	24.25	23.30	57.47	1.05	476.36	0.00	0.30	0.00	103	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12.9	23.3	9.5	299.2	0.13	0.10	30.00	2.74	1.00	0.09	17.34	20.18	128.77	2.26	252.07	0.01	0.40	0.00	271	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.7	44.3	321.4	0.26	0.00	50.00	5.56	1.70	0.14	24.37	145.14	216.83	5.08	305.80	0.00	0.20	0.00	171.1	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	925	34.2	39.0	140.2	1,049.3	0.71	33.30	450.00	11.95	2.70	0.40	111.76	241.32	518.17	14.31	1,682.43	0.01	1.00	0.00			
Полдник																						
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	140	19.8	13.4	45.0	382.7	0.12	0.33	80.00	1.68	2.60	0.26	125.79	26.27	219.80	1.12	176.46	0.00	0.30	0.04	101	2023	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.36	9.76	14.83	1.48	50.51	0.00	0.00	0.00	8/1	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.10	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	440	20.6	13.7	65.8	473.2	0.14	5.41	80.00	2.04	2.60	0.31	162.15	48.03	250.63	4.60	381.97	0.00	0.40	0.04			
Всего за день:		80.9	72.1	299.9	2,178.3	1.00	43.11	550.00	17.87	5.30	0.89	431.14	345.94	948.52	22.19	2,596.52	0.03	1.70	0.04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	767.2	729.5	2,733.0	20,705.3	9.43	631.40	6,524.00	136.26	66.20	10.92	7200.05	2,750.72	10,347.34	180.74	28,668.55	0.99	34.49	0.45		
Среднее значение за период	76.7	73.0	273.3	2,070.5	0.94	63.14	652.40	13.63	6.62	1.09	720.00	275.07	1,034.73	18.07	2,866.86	0.09	3.45	0.05		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	31.7	53.5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	594	937	382