

Согласовано:  
Начальник УО администрации МО СР  
Л. В. Мазько



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 51  
Варченко М.П.



МБОУ СОШ № 51 пгт Черноморского МО Северский район им. Гаврюшенко В.Н.

**Единое 10-дневное перспективное цикличное меню  
для детей возрастной категории 7-11 лет для доготовочных столовых  
(осенне-зимний период)**

пгт Черноморский 2024 год

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5,0	7,8	25,2	198,2	0,1	0,5	0,1	0,6	0,1	0,1	106,0	25,9	113,7	0,6	183,1	9,6	0,0	0,0	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	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/	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
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>15,4</b>	<b>22,3</b>	<b>74,6</b>	<b>581,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>365,2</b>	<b>67,8</b>	<b>307,7</b>	<b>4,3</b>	<b>722,4</b>	<b>20,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	47	2017
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	0,1	5,6	0,2	0,3	0,0	0,0	20,8	56,8	100,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,8	150,1	0,1	12,0	0,0	0,3	0,1	0,1	23,3	32,3	80,1	1,4	853,2	7,5	0,0	0,0	310	2017
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ П/Ф	105	10,6	18,4	8,5	202,7	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	0,4	0,0	29,1	119,8	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	7,4	19,4	1,1	118,2	0,0	0,0	0,0	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	2023
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>23,8</b>	<b>28,3</b>	<b>114,3</b>	<b>776,6</b>	<b>0,5</b>	<b>39,4</b>	<b>1,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>151,9</b>	<b>174,7</b>	<b>431,0</b>	<b>8,0</b>	<b>1 645,1</b>	<b>103,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,3</b>	<b>50,6</b>	<b>188,9</b>	<b>1 358,1</b>	<b>0,7</b>	<b>52,5</b>	<b>1,4</b>	<b>8,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>517,0</b>	<b>242,4</b>	<b>738,7</b>	<b>12,3</b>	<b>2 367,5</b>	<b>123,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		

## 2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ П/Ф	150	10,3	19,0	13,2	288,1	0,3	7,2	0,4	0,3	0,1	0,1	37,2	31,1	123,2	1,7	448,1	7,5	0,1	0,0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	5,9	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	2011
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	2023
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>20,0</b>	<b>75,9</b>	<b>579,3</b>	<b>0,5</b>	<b>19,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>100,3</b>	<b>74,4</b>	<b>257,6</b>	<b>5,4</b>	<b>1 151,6</b>	<b>11,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,1	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	ТТК	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3,0	4,7	19,4	107,3	0,1	5,5	0,2	1,8	0,0	0,0	49,2	26,7	72,3	1,3	364,3	3,9	0,0	0,0	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ П/Ф	150	12,3	15,0	26,9	329,4	0,1	1,8	0,2	2,1	0,1	0,1	18,4	31,8	154,5	1,5	232,3	5,4	0,1	0,0	291	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	2011
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	2023
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,6</b>	<b>28,0</b>	<b>101,3</b>	<b>786,2</b>	<b>0,4</b>	<b>23,6</b>	<b>0,6</b>	<b>6,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>310,8</b>	<b>119,8</b>	<b>490,2</b>	<b>6,2</b>	<b>1 152,3</b>	<b>29,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>48,0</b>	<b>177,2</b>	<b>1 365,5</b>	<b>0,8</b>	<b>42,7</b>	<b>1,0</b>	<b>43,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>411,0</b>	<b>194,2</b>	<b>747,7</b>	<b>11,6</b>	<b>2 303,8</b>	<b>40,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		

## 3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,6	37,0	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	21	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	5,3	20,9	191,6	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 П/Ф	100	10,7	10,4	16,2	181,4	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	180	0,0	0,0	7,0	27,9	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	0,3	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	2023
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>19,2</b>	<b>74,2</b>	<b>573,4</b>	<b>0,4</b>	<b>25,0</b>	<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>105,5</b>	<b>67,4</b>	<b>356,3</b>	<b>7,5</b>	<b>1 076,9</b>	<b>17,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
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 КРУПОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	0,0	6,4	0,2	1,8	0,0	0,0	32,8	14,9	38,9	0,7	197,6	2,4	0,0	0,0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	9,2	15,7	163,3	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	47,1	28,3	66,6	1,3	479,7	6,5	0,0	0,0	143	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5 П/Ф	95	12,1	8,0	13,3	178,5	0,1	0,5	0,0	2,3	0,1	0,1	44,6	45,3	180,6	1,5	316,4	94,5	0,4	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	2023
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>26,1</b>	<b>27,4</b>	<b>109,8</b>	<b>808,0</b>	<b>0,4</b>	<b>34,2</b>	<b>0,7</b>	<b>7,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>392,9</b>	<b>149,9</b>	<b>498,5</b>	<b>7,7</b>	<b>1 970,8</b>	<b>135,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>46,6</b>	<b>184,0</b>	<b>1 381,4</b>	<b>0,8</b>	<b>59,2</b>	<b>5,4</b>	<b>12,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>498,4</b>	<b>217,3</b>	<b>854,8</b>	<b>15,2</b>	<b>3 047,8</b>	<b>153,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

## 4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	0,0	0,0	42,0	13,2	20,4	0,1	186,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12,8	14,8	29,8	327,5	0,1	1,6	0,1	0,7	0,4	0,3	168,2	30,2	234,3	2,0	284,6	4,3	0,0	0,0	240	2012
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	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	2023
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,6</b>	<b>19,9</b>	<b>69,6</b>	<b>580,4</b>	<b>0,3</b>	<b>48,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>436,7</b>	<b>82,3</b>	<b>468,3</b>	<b>3,7</b>	<b>799,3</b>	<b>21,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5,1	56,7	0,0	2,4	0,0	1,6	0,0	0,0	20,1	11,6	23,0	0,7	168,7	4,1	0,0	0,0	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	0,1	3,3	0,2	1,3	0,0	0,0	24,9	15,5	40,1	0,8	249,3	2,6	0,0	0,0	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ П/Ф	150	11,8	18,2	12,2	302,4	0,3	6,4	0,0	1,2	0,0	0,1	22,7	31,9	141,5	1,9	646,8	8,5	0,1	0,0	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	27,0	95,6	0,9	206,8	9,0	0,0	0,0	382	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		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		2020
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,8</b>	<b>30,5</b>	<b>100,5</b>	<b>823,7</b>	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>198,2</b>	<b>109,1</b>	<b>378,2</b>	<b>6,5</b>	<b>1 383,4</b>	<b>25,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,4</b>	<b>50,4</b>	<b>170,1</b>	<b>1 404,1</b>	<b>0,8</b>	<b>61,0</b>	<b>0,4</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>634,9</b>	<b>191,4</b>	<b>846,5</b>	<b>10,2</b>	<b>2 182,8</b>	<b>46,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

## 5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0,7	0,0	1,4	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	70	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	0,1	10,2	0,0	0,2	0,1	0,1	40,9	29,5	82,4	1,2	746,3	8,2	0,0	0,0	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ П/Ф	100	13,6	13,8	18,9	267,3	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	10,2	43,5	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,8	0,7	0,0	0,0	342,1	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		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,0</b>	<b>18,0</b>	<b>61,4</b>	<b>502,9</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>117,9</b>	<b>100,6</b>	<b>325,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1 425,1</b>	<b>135,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
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	338	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50 П/Ф	220	11,3	12,2	12,8	216,1	0,1	6,0	0,2	0,5	0,1	0,1	29,8	25,9	123,8	1,8	442,2	7,6	0,1	0,0	95	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11,5	14,6	37,2	338,0	0,1	0,2	0,2	3,2	1,1	0,2	174,1	18,3	185,2	1,8	160,6	11,7	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	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	2023
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	2023
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,4</b>	<b>32,6</b>	<b>114,5</b>	<b>855,7</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>431,0</b>	<b>87,5</b>	<b>508,2</b>	<b>7,7</b>	<b>1 200,6</b>	<b>40,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>50,6</b>	<b>175,9</b>	<b>1 358,6</b>	<b>0,6</b>	<b>29,1</b>	<b>0,8</b>	<b>7,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>548,9</b>	<b>188,1</b>	<b>834,1</b>	<b>11,7</b>	<b>2 625,7</b>	<b>176,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

## 1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																					
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 СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	180	10,6	12,4	44,8	342,7	0,1	0,2	0,1	2,0	0,2	0,2	144,3	24,8	179,3	1,2	197,0	3,3	0,0	0,0	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,4	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	57,0	10,0	39,9	0,7	90,4	4,2	0,0	0,0	378	2017
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,8</b>	<b>18,6</b>	<b>71,9</b>	<b>542,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>240,8</b>	<b>50,9</b>	<b>317,2</b>	<b>5,8</b>	<b>648,9</b>	<b>18,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	ПП	2023
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	0,0	1,8	1,1	1,6	0,0	0,0	30,1	20,1	29,6	0,5	122,7	2,8	0,0	0,0	67	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	0,1	5,2	0,2	3,3	0,0	0,1	39,5	28,0	64,1	1,6	383,6	3,3	0,0	0,0	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	7,2	13,3	133,6	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	36,7	26,9	59,2	1,2	465,0	5,5	0,0	0,0	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20 П/Ф	130	6,9	11,9	33,8	253,6	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	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	2023
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		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24,1</b>	<b>31,4</b>	<b>101,1</b>	<b>779,2</b>	<b>0,7</b>	<b>22,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>358,1</b>	<b>143,4</b>	<b>527,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1 667,3</b>	<b>36,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,9</b>	<b>50,0</b>	<b>173,0</b>	<b>1 321,4</b>	<b>0,9</b>	<b>32,9</b>	<b>2,1</b>	<b>13,2</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>598,9</b>	<b>194,3</b>	<b>844,6</b>	<b>13,0</b>	<b>2 316,2</b>	<b>55,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		

## 2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	70	2017
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ П/Ф	200	15,3	16,5	39,8	399,4	0,1	2,3	0,3	2,4	0,1	0,1	23,0	40,8	190,7	1,8	290,0	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	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	2023
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>16,9</b>	<b>67,0</b>	<b>526,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>53,2</b>	<b>61,4</b>	<b>250,1</b>	<b>3,6</b>	<b>428,5</b>	<b>9,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
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	338	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	11,7	90,9	0,1	4,6	0,2	1,9	0,0	0,0	23,2	17,8	47,2	0,7	335,2	3,1	0,0	0,0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,4	16,0	42,4	367,0	0,1	0,4	0,1	0,6	0,3	0,4	278,2	42,3	347,1	1,2	292,4	3,3	0,1	0,0	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,3	66,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	61,0	9,9	41,2	0,6	91,2	4,5	0,0	0,0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	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	2023
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23,5</b>	<b>22,0</b>	<b>102,0</b>	<b>637,9</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>372,8</b>	<b>83,7</b>	<b>478,0</b>	<b>3,9</b>	<b>784,6</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,1</b>	<b>38,9</b>	<b>169,0</b>	<b>1 164,3</b>	<b>0,4</b>	<b>13,6</b>	<b>0,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>426,1</b>	<b>145,1</b>	<b>728,1</b>	<b>7,5</b>	<b>1 213,1</b>	<b>21,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>		



## 3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,7	6,4	24,5	179,3	0,0	0,6	0,0	0,2	0,1	0,1	116,3	22,9	110,7	0,3	183,1	10,1	0,0	0,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	206,9	9,0	0,0	0,0	382	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	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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,7</b>	<b>26,2</b>	<b>79,2</b>	<b>661,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>579,6</b>	<b>98,3</b>	<b>486,2</b>	<b>3,3</b>	<b>788,4</b>	<b>38,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
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	ТТК	2023
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	4,5	10,8	92,8	0,0	0,3	0,0	1,8	0,1	0,0	21,1	5,7	24,1	0,4	38,7	1,3	0,0	0,0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,9	4,9	24,4	188,5	0,1	0,6	0,3	0,2	0,1	0,1	34,4	33,2	129,6	2,2	155,0	0,9	0,0	0,0	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25 П/Ф	115	12,6	8,3	15,2	191,5	0,1	0,5	0,0	1,9	0,1	0,1	53,2	46,7	189,8	1,5	336,3	95,7	0,4	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	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	2023
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>26,9</b>	<b>19,1</b>	<b>126,6</b>	<b>820,9</b>	<b>0,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>178,5</b>	<b>130,3</b>	<b>438,0</b>	<b>9,4</b>	<b>1 256,0</b>	<b>113,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>45,3</b>	<b>205,8</b>	<b>1 482,1</b>	<b>0,7</b>	<b>17,3</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>758,1</b>	<b>228,7</b>	<b>924,2</b>	<b>12,7</b>	<b>2 044,4</b>	<b>152,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		

## 4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
<b>Завтрак</b>																					
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
САЛАТ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ П/Ф	180	14,7	32,3	22,2	440,4	0,4	9,4	0,0	1,6	0,0	0,2	21,2	42,3	179,0	2,3	889,8	11,4	0,1	0,0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	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	386	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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,1</b>	<b>37,4</b>	<b>71,5</b>	<b>724,3</b>	<b>0,5</b>	<b>19,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>46,4</b>	<b>63,5</b>	<b>223,6</b>	<b>5,3</b>	<b>1 219,4</b>	<b>13,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	70	2017
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	0,1	11,7	0,2	2,0	0,0	0,1	53,3	26,7	51,0	1,2	428,1	5,3	0,0	0,0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6,0	9,4	19,5	177,2	0,1	10,1	0,1	2,8	0,1	0,1	134,6	31,6	137,6	1,4	703,5	6,8	0,0	0,0	ТТК	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ П/Ф	90	9,5	8,2	12,0	160,1	0,1	2,9	0,1	2,0	0,4	0,2	36,5	25,1	151,5	2,2	208,1	6,8	0,1	0,0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,3	0,1	20,2	89,5	0,0	55,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,3	3,5	1,9	0,3	7,3	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24,2</b>	<b>22,5</b>	<b>102,7</b>	<b>699,3</b>	<b>0,4</b>	<b>85,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>269,0</b>	<b>116,2</b>	<b>435,6</b>	<b>8,1</b>	<b>1 537,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>59,9</b>	<b>174,2</b>	<b>1 423,6</b>	<b>0,9</b>	<b>105,2</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>315,4</b>	<b>179,6</b>	<b>659,1</b>	<b>13,5</b>	<b>2 757,0</b>	<b>36,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		

## 5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	0,0	1,5	0,7	1,7	0,0	0,0	20,6	16,4	29,5	0,5	93,8	1,9	0,0	0,0	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5,7	8,0	20,5	205,3	0,1	10,6	0,4	2,4	0,9	0,2	51,5	34,7	144,4	2,2	706,7	14,1	0,1	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5 П/Ф	95	9,7	8,3	5,8	149,3	0,1	1,1	0,4	2,0	0,3	0,1	48,0	41,5	173,3	1,0	341,6	95,6	0,4	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	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	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	2023
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	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>20,2</b>	<b>19,9</b>	<b>69,5</b>	<b>578,6</b>	<b>0,3</b>	<b>14,9</b>	<b>1,6</b>	<b>6,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>140,9</b>	<b>110,2</b>	<b>394,1</b>	<b>7,4</b>	<b>1 435,1</b>	<b>114,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	47	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,6	8,6	74,4	0,1	6,8	0,2	1,1	0,0	0,0	29,1	17,1	38,3	0,7	293,6	3,1	0,0	0,0	99	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ С ОВОЩАМИ П/Ф	150	10,7	9,1	39,2	222,2	0,3	13,9	6,6	4,1	1,0	1,7	84,5	34,5	368,7	6,8	470,8	19,7	0,2	0,0	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 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	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	2023
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	2023
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>28,6</b>	<b>29,2</b>	<b>100,1</b>	<b>728,9</b>	<b>0,6</b>	<b>38,7</b>	<b>7,0</b>	<b>8,4</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>561,8</b>	<b>131,9</b>	<b>795,9</b>	<b>10,2</b>	<b>1 612,2</b>	<b>60,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,8</b>	<b>49,2</b>	<b>169,7</b>	<b>1 307,5</b>	<b>0,9</b>	<b>53,6</b>	<b>8,6</b>	<b>15,3</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>702,7</b>	<b>242,1</b>	<b>1 190,0</b>	<b>17,6</b>	<b>3 047,3</b>	<b>174,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
		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		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>462,7</b>	<b>489,3</b>	<b>1 787,6</b>	<b>13 566,4</b>	<b>7,5</b>	<b>467,1</b>	<b>21,1</b>	<b>132,9</b>	<b>7,1</b>	<b>10,9</b>	<b>5 411,3</b>	<b>2 023,2</b>	<b>8 367,7</b>	<b>125,3</b>	<b>23 905,4</b>	<b>979,8</b>	<b>4,4</b>	<b>0,3</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>46,3</b>	<b>48,9</b>	<b>178,8</b>	<b>1 356,6</b>	<b>0,8</b>	<b>46,7</b>	<b>2,1</b>	<b>13,3</b>	<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>541,1</b>	<b>202,3</b>	<b>836,8</b>	<b>12,5</b>	<b>2 390,5</b>	<b>98,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % ОТНОШЕНИИ</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>																	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК		ОБЕД	
	Масса порции	Объем	Масса порции	Объем
11 ЛЕТ		532,0		821,0

Пронумеровано и прошито 11

(сегментарные) листов

Директор

МБОУ СОШ № 51

М.П. Варченко

