

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: B4B0CEBB-7CBF-512A-2B11-BDE7C5382F42

Владелец: Варченко Марина Петровна

31.03.2025 03:49 (МСК)



М.П.Варченко

2025 г.

МБОУСОШ № 51 пгт Черноморский МО Северский район им.Гаврюшенко В.Н.

**Единое 10- дневное перспективное цикличное меню  
для детей возрастной категории 12 лет и старше для доготовочных столовых**

пгт Черноморский 2025г

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	200	6,6	8,5	33,6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>24,1</b>	<b>91,0</b>	<b>688,6</b>	<b>0,2</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>441,8</b>	<b>76,5</b>	<b>369,0</b>	<b>4,1</b>	<b>732,9</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	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	71	2011
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 ПОРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	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(ПФ)	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	0,3	0,0	26,8	110,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,8	6,3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>28,1</b>	<b>22,8</b>	<b>124,6</b>	<b>799,5</b>	<b>0,6</b>	<b>53,2</b>	<b>1,3</b>	<b>6,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>169,7</b>	<b>210,7</b>	<b>505,2</b>	<b>9,8</b>	<b>1 948,0</b>	<b>105,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>13,6</b>	<b>9,9</b>	<b>38,3</b>	<b>287,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>4,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>48,7</b>	<b>35,9</b>	<b>208,6</b>	<b>6,9</b>	<b>714,4</b>	<b>9,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,9</b>	<b>56,8</b>	<b>253,9</b>	<b>1 775,1</b>	<b>1,1</b>	<b>85,3</b>	<b>5,7</b>	<b>11,9</b>	<b>0,6</b>	<b>1,7</b>	<b>660,3</b>	<b>323,2</b>	<b>1 082,8</b>	<b>20,8</b>	<b>3 395,2</b>	<b>137,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		

## 2 день

Прием пищи, 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	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(ПФ)	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	98,9	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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,1</b>	<b>23,4</b>	<b>77,4</b>	<b>652,8</b>	<b>0,5</b>	<b>25,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>117,9</b>	<b>85,1</b>	<b>298,4</b>	<b>5,8</b>	<b>1 274,9</b>	<b>13,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ( 1 ВАРИАНТ)	100	1,2	0,2	3,8	24,0	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	71	2011
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 (ПФ)	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	1,5	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	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	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,4</b>	<b>31,5</b>	<b>114,6</b>	<b>912,7</b>	<b>0,5</b>	<b>35,8</b>	<b>0,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>384,5</b>	<b>152,6</b>	<b>616,8</b>	<b>7,8</b>	<b>1 508,6</b>	<b>36,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7,9	13,6	35,6	311,9	0,2	17,0	0,8	1,5	0,5	0,2	66,8	56,1	156,3	2,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>13,8</b>	<b>53,0</b>	<b>390,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>80,7</b>	<b>62,0</b>	<b>164,2</b>	<b>3,6</b>	<b>835,1</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>68,6</b>	<b>245,0</b>	<b>1 955,5</b>	<b>1,2</b>	<b>79,4</b>	<b>2,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0,7</b>	<b>1,1</b>	<b>583,1</b>	<b>299,7</b>	<b>1 079,4</b>	<b>17,2</b>	<b>3 618,6</b>	<b>60,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ	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
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(ПФ)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,8</b>	<b>18,5</b>	<b>74,6</b>	<b>570,6</b>	<b>0,3</b>	<b>29,0</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>111,0</b>	<b>66,6</b>	<b>356,3</b>	<b>7,5</b>	<b>1 051,2</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 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	575,6	7,8	0,0	0,0	143	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5(ПФ)	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	0,6	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
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	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>1105</b>	<b>23,8</b>	<b>31,3</b>	<b>117,9</b>	<b>826,3</b>	<b>0,5</b>	<b>38,4</b>	<b>0,9</b>	<b>10,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>415,7</b>	<b>167,5</b>	<b>549,6</b>	<b>8,5</b>	<b>2 163,9</b>	<b>148,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТКОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,0</b>	<b>15,4</b>	<b>53,1</b>	<b>414,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>139,8</b>	<b>61,1</b>	<b>267,5</b>	<b>3,4</b>	<b>437,1</b>	<b>12,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>65,2</b>	<b>245,6</b>	<b>1 811,7</b>	<b>1,0</b>	<b>69,0</b>	<b>5,6</b>	<b>17,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>666,4</b>	<b>295,2</b>	<b>1 173,4</b>	<b>19,4</b>	<b>3 652,2</b>	<b>177,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>		

4 день

Прием пищи, 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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	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	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	313,1	2,8	391,7	5,7	0,1	0,0	386	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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>22,8</b>	<b>95,4</b>	<b>652,6</b>	<b>0,3</b>	<b>41,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>513,0</b>	<b>95,5</b>	<b>571,4</b>	<b>4,9</b>	<b>918,2</b>	<b>25,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	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(ПФ)	200	11,7	17,7	16,1	270,6	0,4	8,5	0,0	1,7	0,1	0,2	30,4	42,6	188,8	2,5	862,5	11,3	0,1	0,0	382	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	3,3	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ЛЕЧЕНЬЕ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,9</b>	<b>37,0</b>	<b>130,9</b>	<b>970,5</b>	<b>0,8</b>	<b>17,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>291,4</b>	<b>151,0</b>	<b>543,7</b>	<b>9,8</b>	<b>1 928,1</b>	<b>37,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>60,1</b>	<b>405,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>192,4</b>	<b>55,9</b>	<b>222,6</b>	<b>2,7</b>	<b>430,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,9</b>	<b>69,7</b>	<b>286,4</b>	<b>2 029,0</b>	<b>1,2</b>	<b>60,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>996,8</b>	<b>302,4</b>	<b>1 337,8</b>	<b>17,3</b>	<b>3 276,7</b>	<b>75,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,1	12,2	0,0	0,3	0,1	0,1	49,2	35,4	98,8	1,4	895,3	9,9	0,0	0,0	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(ПФ)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>19,2</b>	<b>78,0</b>	<b>546,1</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>140,0</b>	<b>118,7</b>	<b>376,0</b>	<b>5,0</b>	<b>1 600,0</b>	<b>137,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	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(ПФ)	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 Т/П ДЦЯ	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>1100</b>	<b>33,3</b>	<b>32,6</b>	<b>129,3</b>	<b>951,0</b>	<b>0,5</b>	<b>9,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,7</b>	<b>487,5</b>	<b>106,2</b>	<b>600,3</b>	<b>9,8</b>	<b>1 318,0</b>	<b>45,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>	<b>40,0</b>	<b>273,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>250,0</b>	<b>40,0</b>	<b>215,0</b>	<b>3,0</b>	<b>540,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,5</b>	<b>61,7</b>	<b>247,3</b>	<b>1 770,3</b>	<b>0,9</b>	<b>50,3</b>	<b>1,0</b>	<b>11,4</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>877,5</b>	<b>264,8</b>	<b>1 191,2</b>	<b>17,8</b>	<b>3 458,8</b>	<b>184,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

## 6 день

Прием пищи, 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	К, 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
ЛАШНЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	10,2	14,2	37,3	313,1	0,1	0,2	0,1	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>17,5</b>	<b>94,6</b>	<b>609,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>320,1</b>	<b>71,9</b>	<b>357,2</b>	<b>6,2</b>	<b>780,7</b>	<b>16,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	ПП	
<b>Обед</b>																					
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	50,1	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(ПФ)	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,0</b>	<b>38,5</b>	<b>116,6</b>	<b>949,9</b>	<b>0,9</b>	<b>27,5</b>	<b>2,7</b>	<b>12,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>414,3</b>	<b>179,4</b>	<b>609,5</b>	<b>9,0</b>	<b>1 995,4</b>	<b>42,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	1 004,3	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	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,0</b>	<b>19,8</b>	<b>64,6</b>	<b>466,4</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>170,8</b>	<b>113,3</b>	<b>386,1</b>	<b>5,1</b>	<b>1 547,6</b>	<b>113,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,7</b>	<b>75,8</b>	<b>275,8</b>	<b>2 025,5</b>	<b>1,5</b>	<b>53,4</b>	<b>2,9</b>	<b>21,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,4</b>	<b>905,1</b>	<b>364,6</b>	<b>1 352,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4 323,7</b>	<b>172,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

7 день

Прием пищи, 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	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	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ПФ)	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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>20,8</b>	<b>81,9</b>	<b>629,4</b>	<b>0,2</b>	<b>27,3</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>58,0</b>	<b>79,6</b>	<b>267,7</b>	<b>4,4</b>	<b>659,7</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	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 200/20	220	20,1	23,5	48,3	495,1	0,1	0,5	0,2	0,7	0,3	0,5	337,5	53,3	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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>30,9</b>	<b>129,5</b>	<b>877,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>447,5</b>	<b>110,7</b>	<b>609,0</b>	<b>5,9</b>	<b>1 025,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРЕРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ	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-БИЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,3</b>	<b>15,1</b>	<b>46,9</b>	<b>370,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>39,9</b>	<b>42,2</b>	<b>192,6</b>	<b>5,0</b>	<b>483,4</b>	<b>8,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,5</b>	<b>66,8</b>	<b>258,3</b>	<b>1 877,5</b>	<b>0,9</b>	<b>36,0</b>	<b>0,8</b>	<b>11,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>545,4</b>	<b>232,5</b>	<b>1 069,4</b>	<b>15,3</b>	<b>2 168,3</b>	<b>32,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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>																					
КАНА МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,0	3,7	31,8	185,9	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	150,6	29,8	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	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>710</b>	<b>25,3</b>	<b>24,7</b>	<b>95,9</b>	<b>721,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>483,9</b>	<b>97,2</b>	<b>447,5</b>	<b>3,2</b>	<b>831,8</b>	<b>41,3</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	338	2017
СУТЬ-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
КАНА 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	39,9	155,5	2,7	186,0	1,0	0,0	0,0	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25(ПФ)	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	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>30,5</b>	<b>27,8</b>	<b>132,7</b>	<b>943,7</b>	<b>0,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>196,3</b>	<b>146,7</b>	<b>497,9</b>	<b>10,3</b>	<b>1 344,4</b>	<b>124,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	23,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>13,7</b>	<b>44,0</b>	<b>388,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>154,9</b>	<b>25,7</b>	<b>186,1</b>	<b>1,4</b>	<b>213,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>66,2</b>	<b>272,6</b>	<b>2 052,7</b>	<b>0,8</b>	<b>17,8</b>	<b>0,6</b>	<b>11,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>835,1</b>	<b>269,6</b>	<b>1 131,4</b>	<b>14,9</b>	<b>2 389,6</b>	<b>168,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		

9 день

Прием пищи, 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	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(ПФ)	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	988,9	12,6	0,1	0,0	260	2008
НАСЛОМОЛОЧНЫЙ 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>23,2</b>	<b>77,2</b>	<b>657,3</b>	<b>0,6</b>	<b>21,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>270,7</b>	<b>100,5</b>	<b>440,2</b>	<b>6,6</b>	<b>1 621,4</b>	<b>15,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	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
БОРИЩ 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-СТАНИЧНОМУ	180	7,5	11,2	21,7	183,6	0,1	12,2	0,1	3,4	0,1	0,1	161,6	37,9	165,2	1,7	844,2	8,2	0,1	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (ПФ)	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
УВАР 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,5</b>	<b>27,4</b>	<b>122,8</b>	<b>820,3</b>	<b>0,5</b>	<b>109,2</b>	<b>0,6</b>	<b>9,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>325,3</b>	<b>140,4</b>	<b>512,9</b>	<b>9,3</b>	<b>1 813,6</b>	<b>25,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	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 (ПОРЦИЯМИ)	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>13,9</b>	<b>47,5</b>	<b>351,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>193,1</b>	<b>15,1</b>	<b>127,8</b>	<b>0,9</b>	<b>52,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,7</b>	<b>64,5</b>	<b>247,5</b>	<b>1 829,4</b>	<b>1,1</b>	<b>131,0</b>	<b>0,7</b>	<b>13,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>789,1</b>	<b>256,0</b>	<b>1 080,9</b>	<b>16,8</b>	<b>3 487,8</b>	<b>41,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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
<b>Завтрак</b>																					
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 (ПФ)	130	8,9	6,3	8,4	163,1	0,1	1,6	0,6	1,0	0,4	0,2	69,1	59,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,7</b>	<b>23,1</b>	<b>89,9</b>	<b>659,9</b>	<b>0,5</b>	<b>18,5</b>	<b>2,3</b>	<b>8,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>190,0</b>	<b>151,7</b>	<b>536,3</b>	<b>9,2</b>	<b>1 816,6</b>	<b>161,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	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	71	2011
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
ШАШКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С	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 НАПИТОК /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	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
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/Л ДЛЯ	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>1035</b>	<b>33,5</b>	<b>32,0</b>	<b>106,2</b>	<b>813,9</b>	<b>0,7</b>	<b>55,3</b>	<b>9,3</b>	<b>10,6</b>	<b>1,5</b>	<b>3,0</b>	<b>656,2</b>	<b>167,6</b>	<b>1 000,1</b>	<b>13,8</b>	<b>2 053,2</b>	<b>71,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,0</b>	<b>13,7</b>	<b>48,7</b>	<b>366,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>68,4</b>	<b>16,6</b>	<b>112,3</b>	<b>2,2</b>	<b>232,9</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,2</b>	<b>68,8</b>	<b>244,8</b>	<b>1 840,1</b>	<b>1,3</b>	<b>75,4</b>	<b>11,7</b>	<b>21,7</b>	<b>3,9</b>	<b>3,7</b>	<b>914,5</b>	<b>336,0</b>	<b>1 648,6</b>	<b>25,1</b>	<b>4 102,8</b>	<b>244,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>	650,4	663,8	2 577,3	18 966,8	10,9	658,2	31,8	143,9	10,2	16,0	7 773,4	2 943,9	12 147,7	184,8	33 873,5	1 293,4	5,9	0,5		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	65,0	66,4	257,7	1 896,7	1,1	65,8	3,2	14,4	1,0	1,6	777,3	294,4	1 214,8	18,5	3 387,4	129,3	0,6	0,1		
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ</b>	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