



ООО, Тимашевское

ДПТ район

Директор У.И. Сторошкова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН: ОСЕНЬ



Сезон: Дежурное
Категория: от 7 до 11 лет

1 неделя/Понедельник

Основное (организованное) меню питания
для учащихся возрастной категории 7-11 лет,в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов в общеобразовательных организациях МО Тимашевский район.
Сезон: Осень

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ*	200	4,9	6,8	29,9	200,7	0,53	0,04	0,12	0,04	0,08	112,08	114,76	25,55	0,38	179,62	9,59	0,00	0,01	189	2008	
БЛИНЧИКИ*	105	5,4	7,5	30,7	211,9	0,00	0,06	0,05	0,04	0,24	18,04	47,31	7,95	0,58	63,08	2,23	0,01	0,01	399	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	471	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	Я200180	2021	
Итого за прием пищи:	525	15,5	19,5	82,9	569,2	1,25	0,14	0,37	0,09	0,32	302,51	312,87	71,01	2,10	499,70	22,22	1,82	0,03			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,1	3,6	14,3	98,1	9,60	0,10	0,00	0,16	0,00	20,00	62,40	25,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ*	90	8,7	13,9	9,9	202,4	2,03	0,05	0,08	0,04	0,10	26,04	101,02	18,07	1,77	210,83	5,11	0,00	0,03	274	2011	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	160	3,3	4,7	21,6	141,7	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	33,85	106,51	16,67	0,65	70,98	0,00	0,01	0,03	184	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД*	200	0,2	0,1	13,4	57,3	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,46	5,58	4,57	0,49	99,20	1,20	0,00	0,00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	890	21,8	23,5	112,9	758,8	29,23	0,43	0,21	0,31	0,18	133,31	368,94	104,51	9,01	939,02	11,75	0,02	0,08			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7,8	3,0	50,4	259,2	1,01	0,11	0,05	0,00	0,03	17,45	68,73	13,67	0,82	167,32	2,11	0,02	0,02	439	2011	
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
Итого за прием пищи:	300	13,6	8,0	58,4	365,2	2,41	0,19	0,39	0,06	0,03	257,45	258,73	41,67	1,02	459,32	20,11	0,02	0,06			
Всего за день:		50,9	51,0	254,2	1 693,2	32,88	0,76	0,97	0,46	0,53	693,28	940,55	217,19	12,13	1 898,03	54,08	1,85	0,17			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	180	11,9	14,2	34,2	313,5	0,08	0,08	0,09	0,09	0,10	238,80	155,76	18,08	1,16	88,78	0,75	0,01	0,02	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,20	86,15	21,33	0,56	182,83	9,00	0,00	0,00	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021
Итого за прием пищи:	580	19,6	17,4	78,8	557,1	10,60	0,23	0,31	0,26	0,10	381,75	320,75	75,01	4,36	861,62	14,07	0,02	0,04		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-2з-2020	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	82	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ**"	90	13,2	14,0	12,2	227,5	0,45	0,07	0,11	0,02	0,00	30,74	150,33	26,83	2,30	243,91	5,23	0,01	0,05	347	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4,4	5,2	20,0	143,8	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	11,69	97,31	65,84	2,28	137,90	1,19	0,00	0,01	324	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ*	30	0,4	0,7	2,8	19,9	0,80	0,01	0,00	0,06	0,01	4,41	7,25	4,03	0,16	51,03	0,17	0,00	0,00	422	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	805	26,5	25,3	101,6	742,1	14,48	0,39	0,30	0,29	0,09	130,52	397,12	152,70	11,28	1 151,37	16,87	0,01	0,10		
Полдник																				
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА*	90	9,9	11,6	19,6	236,9	0,22	0,05	0,16	0,05	0,19	107,92	140,61	16,20	0,58	126,86	3,89	0,02	0,02	290	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	471	2021
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ*	200	0,2	0,0	13,0	53,0	1,40	0,01	0,01	0,00	0,00	10,00	10,00	5,43	0,12	52,00	0,00	0,02	0,00	Я300223	2021
Итого за прием пищи:	310	11,6	13,3	43,7	355,5	1,82	0,07	0,25	0,06	0,20	179,32	194,41	28,43	0,74	251,86	5,29	0,04	0,03		
Всего за день:		57,6	56,0	224,1	1 654,7	26,90	0,69	0,86	0,61	0,38	691,59	912,29	256,14	16,38	2 264,84	36,24	0,07	0,17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)*	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	Ф007/2	2016
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ*	155	9,7	13,4	27,5	285,8	0,71	0,06	0,19	0,41	0,14	143,24	165,40	27,23	0,86	199,86	6,45	0,01	0,03	224	2011
СМЕТАНА 15%*	20	0,5	2,9	0,7	40,0	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	1,80	0,00	0,00	433	2021
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,78	1,88	1,99	0,04	13,15	0,00	0,00	0,00	461	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	525	16,0	19,9	73,0	563,9	11,60	0,17	0,28	0,47	0,14	277,84	271,48	55,20	4,03	573,21	10,25	0,02	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	60	0,5	6,1	1,7	63,5	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,54	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	200	4,6	4,3	15,0	117,1	3,68	0,14	0,05	0,16	0,00	32,13	62,44	26,23	1,54	374,70	3,46	0,00	0,02	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА*	15	0,8	0,8	14,0	71,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,81	16,44	3,29	0,25	25,85	0,00	0,00	0,00	115	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	90	12,9	7,3	5,9	142,2	2,83	0,08	0,09	0,44	0,00	46,74	194,34	51,98	1,06	460,64	119,05	0,01	0,51	54-11-2020	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3,2	6,5	21,4	157,2	10,38	0,12	0,11	0,04	0,10	45,01	86,05	30,31	1,22	764,48	8,55	0,00	0,03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	775	26,2	25,5	105,2	761,1	26,92	0,50	0,32	0,69	0,10	160,54	431,11	138,91	6,45	1 832,10	134,15	0,01	0,58		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ*	105	5,4	8,3	30,7	219,1	0,00	0,06	0,05	0,04	0,25	18,14	47,46	7,95	0,58	63,23	2,23	0,01	0,01	399	2011
СМЕТАНА 15%*	30	0,8	4,4	1,0	59,9	0,04	0,01	0,02	0,03	0,00	21,93	14,40	1,92	0,05	32,70	2,70	0,00	0,00	433	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)*	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	335	7,1	12,9	51,3	362,5	1,64	0,08	0,09	0,08	0,25	52,67	74,46	17,07	3,15	335,93	6,93	0,01	0,02		
Всего за день:		49,4	58,3	229,6	1 687,5	40,15	0,74	0,68	1,24	0,49	491,05	777,06	211,19	13,63	2 741,25	151,33	0,05	0,64		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ*	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011		
КУЛЕШ С МЯСОМ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	14,7	13,8	17,8	254,2	0,43	0,13	0,12	0,00	0,00	17,58	178,16	68,01	3,32	331,44	5,66	0,00	0,04	203.4	2012		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021		
Итого за прием пищи:	500	19,7	18,0	68,5	516,3	15,98	0,26	0,19	0,13	0,00	60,38	245,86	97,63	5,99	615,41	8,51	0,00	0,05				
Обед																						
СУП С КЛЕЦКАМИ*	200	2,3	4,0	11,3	90,0	0,48	0,03	0,04	0,18	0,12	24,99	28,49	8,46	0,44	54,96	1,70	0,00	0,01	118.2	2011		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ*	90	7,2	13,2	9,3	189,6	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,07	72,75	12,98	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	5,4	4,6	34,2	200,2	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	22,90	40,25	10,01	0,92	63,20	0,75	0,01	0,01	309	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,23	10,71	3,51	0,76	74,22	0,60	0,00	0,00	485	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011		
Итого за прием пищи:	810	24,0	26,3	108,1	772,1	11,99	0,28	0,18	0,23	0,20	110,54	223,06	61,16	7,41	740,92	10,77	0,01	0,05				
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11,0	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,12	0,05	0,23	58,17	119,01	16,08	0,91	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378	2011		
Итого за прием пищи:	300	12,6	7,8	59,1	364,6	0,36	0,11	0,18	0,05	0,23	120,05	162,43	27,03	1,69	227,45	7,22	0,03	0,02				
Всего за день:		56,3	52,1	235,7	1 653,0	28,32	0,66	0,55	0,41	0,43	290,97	631,34	185,82	15,09	1 583,79	26,50	0,04	0,13				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ КУРИННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ*	90	11,9	14,9	9,2	219,1	0,49	0,08	0,11	0,04	0,00	36,43	115,84	15,53	1,57	175,12	6,59	0,01	0,06	316	2016
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	3,1	3,6	20,3	125,8	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	31,53	99,70	15,62	0,61	66,40	0,00	0,01	0,03	184	2008
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ*	200	0,4	0,1	22,4	98,0	35,20	0,01	0,03	0,07	0,00	19,24	10,51	6,23	0,43	71,48	0,00	0,00	0,00	473	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	550	19,7	19,2	77,2	567,1	41,69	0,27	0,21	0,20	0,06	105,01	282,83	61,18	4,64	553,26	9,19	0,02	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ*	60	0,5	3,6	1,4	40,2	2,82	0,02	0,02	0,00	0,00	13,39	23,75	7,91	0,34	79,43	0,00	0,00	0,00	K000020	2017
СУП КУРИНЫЙ*	200	4,4	5,3	8,6	99,8	2,88	0,05	0,05	0,31	0,00	30,51	57,43	18,03	0,82	226,56	3,48	0,00	0,04	152	2016
МЯСО ТУШЕНОЕ *	90	11,6	13,3	4,0	240,9	1,46	0,05	0,10	0,15	0,00	20,52	131,69	18,10	1,44	216,93	5,23	0,02	0,10	54-25м-2020	2021
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	31,64	99,85	15,62	0,61	66,55	0,00	0,01	0,03	184	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2,00	0,02	0,03	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	1,80	155,00	1,00	0,00	0,01	K000338	2017
Итого за прием пищи:	880	25,7	27,7	106,7	838,7	13,16	0,35	0,29	0,49	0,08	143,56	409,52	99,27	10,22	1 090,47	13,95	0,04	0,18		
Полдник																				
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	6,5	5,4	34,5	208,4	6,66	0,21	0,28	0,02	0,14	24,76	172,27	26,01	1,52	321,14	3,01	0,00	0,00	406.2	2011
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	300	10,2	8,5	58,9	349,4	7,18	0,24	0,39	0,03	0,14	136,19	267,85	53,50	2,39	528,43	12,01	0,00	0,00		
Всего за день:		55,6	55,3	242,8	1 755,2	62,02	0,86	0,90	0,72	0,28	384,76	960,20	213,94	17,25	2 172,16	35,15	0,06	0,27		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ*	60	0,9	3,1	5,7	54,3	8,77	0,01	0,02	0,00	0,00	22,49	16,55	7,66	0,48	98,64	1,61	0,00	0,01	45	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	140	13,9	15,2	2,8	203,8	0,00	0,08	0,00	0,25	0,00	107,02	231,88	17,84	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	4,80	0,03	0,07	0,10	0,00	9,00	27,00	21,60	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	650	19,2	18,6	73,9	543,6	14,73	0,21	0,13	0,36	0,00	164,18	326,98	66,65	5,69	506,01	3,01	0,00	0,01		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ*	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,02	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (3 ВАРИАНТ)*	200	12,7	17,2	15,6	269,0	15,82	0,10	0,14	0,64	0,13	59,33	150,62	41,26	2,27	607,44	9,11	0,01	0,10	344	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ*	200	1,1	0,1	17,4	75,3	0,34	0,02	0,04	0,12	0,00	39,12	28,12	22,04	0,62	368,25	0,00	0,00	0,01	54-2хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	1,6	4,3	12,4	95,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	580	2021
Итого за прием пищи:	770	24,2	26,5	102,4	749,4	27,52	0,36	0,30	1,01	0,13	165,77	325,71	118,73	7,08	1 657,57	16,35	0,02	0,14		
Полдник																				
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ*	100	9,3	13,2	39,8	330,6	2,07	0,05	0,15	0,05	0,22	96,16	138,45	17,90	0,80	168,80	2,11	0,02	0,02	222	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016
Итого за прием пищи:	300	9,3	13,3	60,6	414,9	2,67	0,05	0,16	0,05	0,22	106,81	139,96	20,80	1,10	212,26	2,41	0,02	0,02		
Всего за день:		52,8	58,4	236,9	1 707,9	44,92	0,62	0,58	1,42	0,35	436,77	792,65	206,18	13,88	2 375,84	21,77	0,04	0,17		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,5	6,4	42,7	259,7	0,71	0,11	0,16	0,04	0,05	151,63	169,90	40,10	0,91	263,00	13,43	0,00	0,01	328	2008
БЛИНЧИКИ*	105	5,4	8,3	30,7	219,1	0,00	0,06	0,05	0,04	0,25	18,14	47,46	7,95	0,58	63,23	2,23	0,01	0,01	399	2011
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)*	20	0,1	0,1	14,4	55,9	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	2,52	1,62	0,09	21,40	0,00	0,00	0,00	86	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	505	16,8	18,3	99,0	625,8	1,47	0,20	0,34	0,08	0,30	283,47	326,88	80,37	2,69	531,63	24,67	1,82	0,03		
Обед																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	3,1	4,8	13,1	110,2	4,93	0,06	0,05	0,18	0,00	46,96	74,23	26,69	1,33	377,38	4,24	0,00	0,02	84	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ*	90	11,1	8,7	8,7	171,2	0,98	0,09	0,10	0,03	0,00	71,38	237,84	51,99	0,84	440,42	149,75	0,02	0,63	246	2016
ВОК "РИС С ОВОЩАМИ"	150	4,3	10,3	40,8	274,1	28,63	0,07	0,06	0,69	0,00	24,30	90,38	37,58	1,02	160,57	3,13	0,01	0,04	178	2016
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ*	200	0,3	0,2	24,3	103,0	3,51	0,01	0,01	0,00	0,00	18,20	6,78	6,20	1,06	153,79	0,99	0,00	0,01	509	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	710	23,7	24,5	119,3	812,8	38,05	0,35	0,26	0,90	0,00	175,20	469,08	140,66	6,35	1 224,91	160,07	0,03	0,70		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7,8	3,0	50,4	259,2	1,01	0,11	0,05	0,00	0,03	17,45	68,73	13,67	0,82	167,32	2,11	0,02	0,02	439	2011
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011
Итого за прием пищи:	300	13,6	8,0	58,4	365,2	2,41	0,19	0,39	0,06	0,03	257,45	258,73	41,67	1,02	459,32	20,11	0,02	0,06		
Всего за день:		54,1	50,8	276,7	1 803,7	41,92	0,74	0,98	1,04	0,33	716,12	#####	262,71	10,06	2 215,86	204,85	1,87	0,79		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	90	7,9	10,3	4,0	142,3	2,83	0,09	0,09	0,45	0,00	46,74	194,35	52,01	1,06	460,65	119,06	0,01	0,51	54-11-2020	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	17,1	18,1	83,6	568,1	17,21	0,33	0,26	0,48	0,08	121,65	354,92	107,32	7,00	1 553,15	131,01	0,01	0,55		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	200	4,6	4,3	15,0	117,1	3,68	0,14	0,05	0,16	0,00	32,13	62,44	26,23	1,54	374,70	3,46	0,00	0,02	99	2008
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ*	90	13,3	18,0	10,8	349,7	0,60	0,10	0,16	0,10	0,23	24,72	193,94	30,76	2,67	230,82	6,41	0,02	0,10	326	2016
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,00	0,02	0,00	0,03	0,00	10,00	49,00	16,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**	200	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	0,00	1,71	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	870	26,0	27,8	102,5	859,1	20,28	0,44	0,30	0,38	0,23	112,58	390,27	111,70	9,45	1 151,05	15,03	0,02	0,14		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ДЖЕМ)	100	4,2	6,7	49,0	269,0	5,92	0,04	0,05	0,04	0,20	20,97	41,08	10,59	0,61	99,10	1,72	0,01	0,01	446	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	300	10,2	11,8	58,8	379,6	7,02	0,10	0,27	0,07	0,20	236,19	193,00	34,22	0,78	407,16	20,71	0,01	0,01		
Всего за день:		53,4	57,7	244,9	1 806,8	44,51	0,87	0,82	0,94	0,50	470,42	938,19	253,24	17,24	3 111,36	166,74	0,04	0,70		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-2э-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ*	90	7,2	11,3	9,3	172,2	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,07	72,72	12,98	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	160	4,7	5,5	21,3	153,2	0,00	0,12	0,07	0,02	0,08	12,46	103,79	70,23	2,43	147,09	1,27	0,00	0,01	324	2008
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0,0	0,0	7,3	29,1	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,64	1,88	1,99	0,04	12,91	0,00	0,00	0,00	461	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	590	18,0	17,4	76,3	538,9	4,23	0,31	0,19	0,05	0,08	67,00	269,47	113,56	6,40	528,39	9,06	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	60	0,6	1,9	2,2	29,0	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,52	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	43,08	41,77	20,67	1,02	294,76	4,52	0,00	0,02	82	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ*	200	15,7	20,2	25,0	393,8	1,60	0,09	0,15	0,27	0,10	25,01	236,97	48,13	3,08	494,52	8,95	0,01	0,08	330	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021
Итого за прием пищи:	840	25,5	27,5	103,8	819,4	26,45	0,31	0,34	0,58	0,10	124,63	399,36	118,15	10,27	1 603,96	20,57	0,01	0,13		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11,0	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,12	0,05	0,23	58,17	119,01	16,08	0,91	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	300	12,6	7,8	59,1	364,6	0,36	0,11	0,18	0,05	0,23	120,05	162,43	27,03	1,69	227,45	7,22	0,03	0,02		
Всего за день:		56,1	52,8	239,2	1 722,9	31,03	0,73	0,71	0,68	0,41	311,68	831,26	258,74	18,36	2 359,80	36,86	0,04	0,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)*	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,9	4,3	16,0	123,3	0,52	0,05	0,14	0,03	0,11	115,41	91,84	14,89	0,35	170,59	10,03	0,00	0,00	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,71	7,42	5,31	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)*	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	620	16,6	18,1	79,9	550,8	10,56	0,23	0,40	0,24	1,15	169,59	258,56	84,75	4,72	694,74	20,04	0,01	0,03		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-23-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ*	200	1,7	2,2	13,7	82,2	5,48	0,06	0,04	0,16	0,00	21,39	46,77	20,13	0,78	387,90	3,67	0,00	0,02	114	2021
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ*	200	17,4	21,4	22,7	345,6	10,29	0,14	0,16	0,46	0,00	42,56	189,73	42,78	2,39	721,59	10,11	0,02	0,14	54-22м-2020	2021
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	750	26,0	24,4	100,4	718,6	18,78	0,37	0,28	0,62	0,00	105,47	337,63	96,77	6,71	1 356,80	18,41	0,02	0,18		
Полдник																				
ПИРОЖНОЕ БИСКВИТНОЕ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ*	40	1,9	6,2	22,1	151,3	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		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)*	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,20	86,15	21,33	0,56	182,83	9,00	0,00	0,00	462	2021
Итого за прием пищи:	340	6,8	9,5	57,7	345,1	10,52	0,07	0,16	0,04	0,00	117,20	114,15	63,33	1,16	530,83	9,00	0,00	0,00		
Всего за день:		49,4	52,0	237,9	1 614,6	39,86	0,67	0,84	0,90	1,15	392,27	710,34	244,84	12,59	2 582,37	47,45	0,04	0,21		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	532,0	536,4	2 418,9	16 840,0	392,53	7,32	7,90	8,42	4,86	4 878,90	8 548,56	2 309,99	146,60	23 305,28	780,96	4,10	3,44
Среднее значение за период	40,9	41,3	186,1	1 295,4	30,19	0,56	0,61	0,65	0,37	375,30	657,58	177,69	11,28	1 792,71	60,07	0,32	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	28,7	58,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 л	556	809	309

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

¹ замена на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

² приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

³ выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

⁴ выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

⁵ приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

⁶ выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

⁷ приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

⁸ выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

⁹ приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.