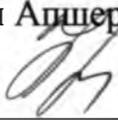


Согласовано
Исполняющий обязанности
начальника управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район


_____ Н.И. Покусаева

«28» 08 _____ 2023 г.
(экспертное заключение
от 28 августа 2023 года № 343/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА ЛАЙН»
директор И.И. Клоков


_____ И.И. Клоков
«28» _____ 2023г.

**Циклическое меню завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 12 лет и старше сезон лето-осень**

г. Апшеронск
2023 г.

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,11	10,65	31,88	247,61	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,04	30,73	125,90	0,70	192,26	9,57	0,01	0,00	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,27	7,86	14,83	180,00	0,05	0,07	0,08	0,84	0,15	0,05	95,92	13,40	76,72	0,72	49,00	0,00	0,01	0,00	3	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	378	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	570	18,80	20,48	87,78	629,09	0,28	11,90	0,56	3,09	0,29	0,38	351,76	75,13	341,22	5,63	728,26	18,31	0,03	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,50	12,17	7,67	11,90	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,08	6,83	0,21	1,23	0,00	0,05	35,32	22,24	54,23	0,99	410,38	4,20	0,03	0,00	103	2017
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,70	0,12	10,00	0,04	0,26	0,09	0,11	52,35	30,07	87,15	1,20	742,14	8,71	0,03	0,00	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	2,04	0,07	0,10	57,19	51,66	209,36	1,64	371,13	106,15	0,45	0,01	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	935	26,80	30,69	139,89	817,67	0,50	28,03	0,47	5,39	0,16	0,39	217,16	150,27	477,14	9,65	2 173,55	123,10	0,52	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	10,71	10,12	30,51	292,89	0,18	11,50	4,38	2,88	0,42	1,13	34,98	38,15	282,33	5,09	366,43	9,82	0,16	0,03	ТТК 1	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	7,35	31,15	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	420	12,40	10,25	47,90	371,40	0,21	14,33	4,38	3,27	0,42	1,14	53,78	47,15	303,53	5,85	413,53	21,82	0,16	0,03		
Всего за день:		58,00	61,41	275,57	1 818,16	0,99	54,26	5,41	11,75	0,87	1,91	622,70	272,55	1 121,89	21,13	3 315,34	163,23	0,71	0,04		

2 день 1 неделя

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
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180	4,56	5,16	33,12	171,00	0,12	0,25	0,02	1,63	0,07	0,04	56,16	28,02	180,51	1,14	129,45	0,15	0,05	0,02	ТТК 2	2023
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 100/5	105	10,48	17,53	9,60	279,50	0,24	0,10	0,00	2,60	0,02	0,10	18,45	26,24	150,18	2,12	299,69	6,11	0,05	0,00	271	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	665	22,53	23,55	102,04	725,49	0,54	6,03	0,02	5,87	0,09	0,23	104,11	83,66	411,39	7,98	774,44	9,94	0,11	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	1,50	7,00	19,00	124,70	0,03	3,33	0,00	2,64	0,00	0,04	37,31	21,52	47,80	1,41	350,29	5,83	0,01	0,00	ТТК 3	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	5,90	80,00	0,03	14,84	0,22	2,27	0,00	0,03	58,26	19,64	35,86	0,95	199,68	2,91	0,02	0,00	87	2017
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200	11,60	10,73	36,45	216,00	0,09	2,39	0,30	2,84	0,06	0,15	24,57	42,45	206,02	1,98	309,96	7,24	0,13	0,02	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/л	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	1220	35,49	34,16	138,20	929,18	0,52	114,56	40,59	10,08	0,06	0,70	669,84	183,21	770,98	7,79	1 858,33	39,22	0,24	0,02		
Полдник																					
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,47	13,06	21,72	204,71	0,08	7,08	0,04	0,51	0,12	0,05	41,94	23,27	28,68	4,54	492,90	1,08	0,00	0,00	ТТК 6	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	24,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	9,56	13,24	56,64	371,63	0,11	7,73	0,04	0,90	0,12	0,06	75,77	45,58	66,58	5,57	725,52	1,08	0,00	0,00		
Всего за день:		67,58	70,95	296,88	2 026,30	1,17	128,32	40,65	16,85	0,27	0,99	849,72	312,45	1 248,95	21,34	3 358,29	50,24	0,35	0,04		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	24,69	0,35	2,42	0,00	0,04	37,21	16,03	29,10	1,35	210,04	2,83	0,02	0,00	46	2017
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,20	16,10	23,30	307,40	0,23	16,96	4,32	6,32	0,00	1,04	135,96	46,64	287,91	4,88	815,11	12,11	0,16	0,02	ТТК 5	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	28,92	119,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	1,80	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	550	20,95	21,79	96,18	672,94	0,37	41,65	4,67	10,18	0,00	1,12	196,00	83,37	376,71	8,23	1 118,37	16,62	0,19	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ /	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,49	4,91	11,09	76,25	0,05	8,03	0,20	2,23	0,00	0,04	41,01	18,67	48,55	0,82	246,79	2,96	0,02	0,00	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,75	11,99	19,88	243,03	0,10	14,91	0,47	1,89	0,05	0,09	52,25	33,15	77,04	1,37	609,46	7,42	0,04	0,00	143	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	12,62	13,66	13,48	221,82	0,11	0,28	0,03	2,49	0,08	0,12	67,89	52,54	217,87	1,64	389,14	107,34	0,45	0,01	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	975	24,03	31,81	110,72	841,23	0,43	62,22	0,88	8,41	0,13	0,35	212,95	152,76	426,66	10,35	2 080,99	123,52	0,53	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,11	12,31	24,80	236,79	0,17	16,07	0,64	3,17	0,10	0,19	63,51	55,56	212,57	3,15	914,18	12,60	0,13	0,01	ТТК 25	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	12,01	13,65	49,15	357,05	0,24	17,40	1,05	3,56	0,10	0,36	194,71	77,56	322,17	3,96	1 094,58	17,10	0,13	0,01		
Всего за день:		56,99	67,25	256,05	1 871,22	1,04	121,27	6,60	22,15	0,23	1,83	603,66	313,69	1 125,54	22,54	4 293,94	157,24	0,85	0,04		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* /ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 200/20	220	12,20	13,11	42,31	345,00	0,09	0,43	0,14	0,64	0,30	0,41	284,68	46,73	386,86	1,70	299,92	2,32	0,06	0,05	ТТК 21	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	6,44	5,56	8,89	117,78	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	580	23,41	19,61	88,82	641,97	0,30	11,83	0,20	2,66	0,30	0,81	552,98	98,33	639,16	5,90	949,42	24,00	0,11	0,05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,75	5,88	16,13	134,13	0,08	6,88	0,23	2,30	0,00	0,06	61,57	33,35	90,34	1,62	455,23	4,93	0,03	0,00	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,06	26,86	18,45	369,14	0,49	8,46	0,03	1,66	0,05	0,18	31,63	46,57	216,19	2,75	921,98	12,72	0,10	0,00	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,94	3,54	17,58	118,60	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,10	3,40	33,90	109,40	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	15,95	11,00	49,50	1,16	60,50	0,00	0,00	0,00	ПП	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	925	30,66	40,52	134,26	963,65	0,82	19,89	0,28	5,82	0,05	0,45	228,13	139,76	518,85	8,91	1 743,17	27,99	0,14	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ /ПОВИДЛО 180/20	220	13,22	13,40	29,16	303,35	0,09	2,01	0,09	2,00	0,25	0,27	188,94	38,54	244,27	2,57	343,68	4,56	0,03	0,02	ТТК 4	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
Итого за прием пищи:	400	13,36	13,54	54,25	406,49	0,10	3,45	0,09	2,23	0,25	0,28	200,78	42,53	247,83	3,28	444,87	5,28	0,03	0,02		
Всего за день:		67,44	73,67	277,33	2 012,10	1,22	35,17	0,57	10,71	0,60	1,54	981,89	280,62	1 405,84	18,09	3 137,46	57,27	0,28	0,07		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ /	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2017
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,70	0,13	10,92	0,04	0,27	0,10	0,13	68,19	33,41	106,81	1,30	829,79	11,04	0,04	0,00	312	2017
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ 130/15	145	11,10	12,31	13,72	177,92	0,12	1,43	0,07	3,42	0,00	0,13	82,56	61,71	260,84	1,42	527,86	147,33	0,61	0,02	239/ТТ К20	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	645	19,08	18,66	87,16	562,49	0,38	38,79	0,28	5,09	0,10	0,33	185,79	132,31	430,81	5,23	1 800,44	161,09	0,66	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ****	100	1,50	5,10	9,30	89,80	0,02	14,68	0,25	2,21	0,00	0,03	39,63	15,23	27,59	0,81	165,96	2,86	0,01	0,00	47	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	9,65	15,88	7,65	291,13	0,33	9,97	0,22	1,99	0,11	0,13	53,23	36,67	157,21	2,04	535,83	9,12	0,08	0,00	ТТК24	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,07	9,27	44,27	239,20	0,09	0,21	0,23	4,04	1,50	0,32	178,86	21,29	218,66	2,32	200,16	15,97	0,04	0,03	ТТК 21	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ** ВИШНЕВЫЙ	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	13,32	0,00	0,00	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54	450,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	1050	34,53	36,39	139,92	1 047,91	0,69	40,78	40,70	10,10	1,61	0,61	561,02	136,09	692,66	8,51	1 762,85	30,19	0,14	0,03		
Полдник																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,68	4,05	6,48	85,86	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	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	355	11,79	11,97	30,95	292,01	0,08	10,00	0,01	2,13	0,02	0,04	24,82	13,71	42,93	2,56	327,34	2,74	0,02	0,01		
Всего за день:		65,40	67,02	258,03	1 902,41	1,15	89,57	40,99	17,32	1,73	0,98	771,63	282,11	1 166,40	16,30	3 890,63	194,02	0,82	0,06		

6 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,40	0,40	39,40	165,70	0,02	4,22	0,01	0,67	0,00	0,02	15,48	7,60	10,45	2,09	294,03	2,11	0,01	0,00	372	2017
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,00	10,20	33,20	257,40	0,17	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	140,96	68,54	225,03	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,27	7,86	14,83	180,00	0,05	0,07	0,08	0,84	0,15	0,05	95,92	13,40	76,72	0,72	49,00	0,00	0,01	0,00	3	2017
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,40	0,08	27,05	110,17	0,01	0,64	0,00	0,00	0,00	0,01	14,69	4,27	11,97	1,01	98,29	0,80	0,00	0,00	358	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	590	17,72	18,89	131,44	794,85	0,32	6,22	0,14	2,65	0,15	0,11	274,25	101,41	358,97	8,01	495,72	5,15	0,02	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ /	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,40	5,10	15,30	117,30	0,03	0,75	0,19	2,60	0,00	0,01	27,05	10,51	27,95	0,61	71,94	1,07	0,01	0,00	111	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	2,04	0,07	0,10	57,19	51,66	209,36	1,64	371,13	106,15	0,45	0,01	234	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	6,32	46,57	268,09	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	28,18	33,14	90,33	0,67	67,41	0,91	0,03	0,01	304	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2020
Итого за прием пищи:	915	25,41	22,22	132,45	839,56	0,41	27,28	0,84	7,14	0,19	0,40	270,92	152,91	514,54	6,53	1 060,38	116,31	0,50	0,02		
Всего за день:		43,13	41,11	263,89	1 634,41	0,73	33,50	0,98	9,79	0,34	0,51	545,17	254,32	873,51	14,54	1 556,10	121,46	0,52	0,02		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МЮСЛИ С МОЛОКОМ	200	10,84	8,14	39,29	201,48	0,56	0,81	0,34	0,13	1,86	0,83	160,01	24,88	111,96	9,12	287,64	14,00	0,00	0,00	179	2017
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	80	3,41	4,11	31,25	197,33	0,07	0,13	0,11	1,11	0,23	0,04	14,50	14,95	38,70	1,08	86,10	0,00	0,01	0,00	2	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,70	15,94	100,06	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	22,46	15,46	119,27	654,79	1,77	1,41	0,46	2,68	2,09	1,01	289,37	75,86	289,46	12,56	618,79	23,78	0,02	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,99	5,28	16,54	148,25	0,17	6,50	0,23	4,13	0,00	0,06	49,44	35,08	80,20	1,99	480,10	4,17	0,03	0,00	102	2017
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	180	3,19	6,01	14,96	159,12	0,06	35,83	0,07	0,72	0,22	0,08	95,94	31,09	62,01	2,68	480,18	6,60	0,02	0,00	322	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,82	7,43	15,88	167,82	0,33	1,51	0,03	1,48	0,05	0,11	23,49	27,66	152,27	1,87	353,70	7,42	0,06	0,00	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	1120	33,08	34,07	118,09	975,27	0,87	142,24	0,59	8,66	0,27	0,75	519,57	180,43	632,78	10,49	2 335,38	41,43	0,19	0,00		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,01	4,79	9,99	96,50	0,16	14,12	0,04	0,36	0,13	0,11	25,59	37,85	94,24	1,63	1 004,26	8,83	0,05	0,00	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,39	4,60	6,72	87,60	0,11	0,16	0,03	5,33	0,08	0,10	47,60	56,33	225,56	1,80	398,90	120,00	0,51	0,01	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	8,58	88,16	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	565	13,52	13,44	58,08	428,18	0,41	14,75	0,08	7,13	0,21	0,35	188,07	137,82	465,52	6,21	1 682,12	138,61	0,57	0,01		
Всего за день:		69,06	62,97	295,44	2 058,24	2,05	158,40	1,13	18,47	2,57	2,11	997,01	394,11	1 387,76	29,26	4 636,29	203,82	0,78	0,01		

2 день 2 неделя

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
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100	1,33	0,17	8,50	25,00	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	ТТК 7	2023
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	200	4,32	5,28	24,84	187,20	0,16	12,60	0,49	3,85	2,04	0,42	79,19	42,67	234,21	3,42	873,07	24,81	0,09	0,03	ТТК 8	2023
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	100	8,83	12,18	17,69	224,46	0,09	0,61	0,05	2,97	0,00	0,14	48,27	31,59	176,14	2,33	233,93	6,24	0,08	0,01	294	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,68	4,05	6,48	85,86	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	ПП	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	620	21,81	22,02	77,43	615,86	0,38	18,21	3,03	8,28	2,04	0,66	186,66	122,66	499,55	7,95	1 360,00	37,17	0,23	0,04		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,17	5,17	9,50	73,38	0,03	26,03	0,32	2,40	0,00	0,00	36,04	17,02	27,03	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 9	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,01	5,09	11,83	107,25	0,07	5,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87	0,03	0,00	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	18,96	18,04	42,74	405,45	0,08	0,39	0,12	0,56	0,25	0,39	278,16	42,33	347,09	1,23	292,38	3,26	0,05	0,04	223	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	31,60	135,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	0,00	0,00	0,00	0,50	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	1060	29,19	29,35	137,73	922,36	0,36	33,79	0,63	7,24	0,25	0,52	397,96	121,97	531,61	6,55	1 130,34	21,37	0,09	0,04		
Полдник																					
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,13	8,13	29,52	253,27	0,16	1,87	0,07	1,40	0,12	0,16	144,19	45,97	177,56	1,80	354,79	13,92	0,01	0,00	305	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,43	14,35	93,15	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	410	12,97	10,82	56,59	407,61	0,24	2,34	0,08	2,06	0,12	0,28	249,85	68,80	282,76	3,36	548,24	23,70	0,01	0,00		
Всего за день:		63,97	62,19	271,75	1 945,83	0,98	54,34	3,74	17,58	2,41	1,46	834,47	313,43	1 313,92	17,86	3 038,58	82,24	0,33	0,08		

3 день 2 неделя

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		
Завтрак																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,02	0,10	20,55	91,28	0,07	6,73	1,60	3,92	0,00	0,08	44,56	39,65	62,49	1,36	402,61	6,61	0,04	0,00	75	2017
ПАСТА С КУРИЦЕЙ **	220	14,10	16,00	21,10	279,10	0,11	2,09	0,10	1,10	0,06	0,19	189,08	30,60	222,91	1,88	300,45	10,43	0,08	0,02	ТТК 10	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	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	ГП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГП	2020
Итого за прием пищи:	570	20,20	16,61	98,64	620,16	0,27	8,82	1,70	6,05	0,06	0,31	252,53	85,75	328,00	4,64	770,04	18,16	0,12	0,02		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,05	8,07	0,08	3,54	0,00	0,06	33,31	27,67	52,36	1,58	456,20	7,80	0,02	0,00	75	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,56	5,54	11,63	115,71	0,02	0,40	0,02	2,22	0,11	0,03	26,36	7,18	30,20	0,44	48,39	1,58	0,00	0,01	113	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,45	9,00	36,12	256,44	0,05	0,00	0,05	2,31	0,18	0,04	31,27	21,50	164,02	1,06	97,65	0,00	0,03	0,02	171.3	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	3,44	0,07	0,10	56,42	51,61	209,26	1,64	371,11	106,15	0,45	0,01	234	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ГП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ГП	2020
Итого за прием пищи:	925	27,18	24,13	140,83	991,11	0,38	8,71	0,18	13,37	0,36	0,30	178,03	137,36	539,32	7,99	1 115,42	117,77	0,51	0,04		
Полдник																					
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,47	12,27	17,47	208,73	0,40	7,60	0,53	0,45	0,07	0,16	39,37	46,62	185,71	2,42	788,27	11,61	0,09	0,00	ТТК 11	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,21	0,01	26,54	136,08	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГП	2020
Итого за прием пищи:	410	11,67	12,54	56,73	406,00	0,45	7,70	0,53	1,11	0,07	0,18	68,82	57,58	225,67	4,27	901,24	13,29	0,09	0,00		
Всего за день:		59,06	53,28	296,20	2 017,27	1,10	25,23	2,41	20,53	0,49	0,79	499,38	280,69	1 092,99	16,90	2 786,70	149,22	0,72	0,06		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110	0,50	0,40	26,70	114,50	0,03	3,52	0,00	0,55	0,00	0,02	17,17	8,60	15,68	1,90	294,74	1,76	0,01	0,00	ТТК 12	2023
АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200	16,23	19,32	18,95	337,15	0,40	10,40	0,01	3,53	0,00	0,16	21,98	44,44	182,34	2,42	955,76	11,92	0,08	0,00	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,94	3,54	17,58	118,60	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	550	22,72	23,51	83,30	664,98	0,52	14,39	0,02	4,86	0,00	0,30	148,63	90,98	317,64	5,90	1 488,66	21,78	0,10	0,00		
Обед																					
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,17	4,17	12,33	86,50	0,03	15,01	0,30	2,30	0,00	0,04	51,76	20,25	34,26	0,90	214,35	2,52	0,02	0,00	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,75	5,13	16,13	110,50	0,06	14,71	0,26	2,43	0,00	0,06	66,72	33,48	63,77	1,50	535,86	6,60	0,04	0,00	ТТК 14	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,20	11,25	25,80	236,64	0,14	12,16	0,07	3,37	0,05	0,14	189,99	38,99	180,35	1,73	847,51	8,21	0,05	0,00	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,56	11,33	13,33	190,12	0,08	3,20	0,10	2,45	0,42	0,16	39,18	27,74	168,59	2,41	231,04	7,60	0,08	0,02	ТТК 16	2023
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ	200	0,33	0,11	22,44	99,44	0,01	61,16	0,11	0,00	0,00	0,04	15,93	3,93	2,13	0,38	8,08	0,00	0,00	0,00	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	920	28,46	32,64	132,09	923,18	0,47	106,24	0,84	12,41	0,47	0,50	382,28	148,49	525,90	9,52	1 955,74	27,17	0,20	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,58	6,91	20,73	165,18	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	ПП	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	3,89	0,09	72,00	0,00	0,08	0,04	0,03	0,00	0,03	99,44	3,96	56,50	0,11	9,94	0,00	0,00	0,00	15	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	1,30	2,90	16,30	85,01	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	ПП	2017
Итого за прием пищи:	350	13,52	13,70	57,32	406,99	0,10	1,68	0,04	1,53	0,02	0,09	152,96	31,87	137,03	1,82	392,28	12,74	0,01	0,01		
Всего за день:		63,60	93,60	255,20	2 140,50	1,04	122,39	0,92	17,36	0,47	0,90	696,23	261,00	968,97	18,83	3 752,41	51,88	0,31	0,02		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100	1,33	0,17	8,50	25,00	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	ГТК 7	2023
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,72	9,43	16,87	153,18	0,06	38,62	0,13	0,30	0,09	0,08	102,00	37,04	73,78	2,23	477,78	6,62	0,02	0,00	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	13,00	12,11	17,56	213,33	0,11	1,18	0,59	0,99	0,37	0,17	69,09	59,92	249,89	1,46	493,00	138,00	0,58	0,02	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ **/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	640	21,04	21,97	75,85	537,50	0,31	46,40	3,21	2,58	0,46	0,36	263,49	156,86	426,37	6,61	1 511,58	163,30	0,66	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,59	4,99	9,14	95,25	0,06	8,50	0,21	1,34	0,04	0,05	36,34	21,41	47,81	0,91	367,04	3,90	0,02	0,00	99	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	200	14,23	21,11	54,91	395,00	0,35	20,56	9,64	4,72	1,23	2,48	88,68	42,09	510,80	9,85	622,05	24,32	0,31	0,06	ГТК 19	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	0,01	0,74	0,09	1,66	0,00	0,01	7,04	3,64	7,35	0,16	40,22	0,60	0,00	0,00	ГТК 20	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ГТК 23	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	1035	31,42	35,45	133,16	937,33	0,77	146,20	10,18	10,44	1,27	3,03	455,76	158,74	893,26	15,17	2 025,71	54,06	0,41	0,06		
Полдник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,53	13,40	23,13	258,25	0,09	0,19	0,17	3,92	1,19	0,24	75,65	16,83	144,81	1,95	175,83	13,33	0,03	0,02	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2020
Итого за прием пищи:	400	11,79	13,76	58,10	407,37	0,14	1,63	0,17	4,59	1,19	0,27	91,09	24,62	165,77	3,46	304,22	15,17	0,03	0,02		
Всего за день:		64,25	71,18	267,11	1 882,20	1,22	194,23	13,56	17,61	2,92	3,66	810,34	340,22	1 485,40	25,24	3 841,51	232,53	1,10	0,10		

6 день 2 едела

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250	5,70	4,80	20,80	152,10	0,06	0,65	0,03	0,04	0,03	0,15	144,51	18,30	110,40	0,50	209,70	12,11	0,00	0,00	120	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ	75	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / СНЕЖОК/	180	4,68	4,05	6,48	85,86	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	ПП	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	555	20,61	16,75	64,71	505,66	0,19	0,65	0,03	2,59	0,05	0,20	163,33	36,31	185,23	2,46	325,64	14,53	0,01	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,20	5,20	11,30	98,00	0,03	24,10	0,38	2,39	0,00	0,04	36,70	15,90	28,95	1,22	194,25	2,75	0,02	0,00	46	2017
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,40	3,70	11,90	94,30	0,03	0,59	0,22	0,26	0,17	0,04	29,74	9,78	31,69	0,48	62,91	1,88	0,01	0,01	118.2	2017
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	24,00	25,20	21,90	415,50	0,15	5,70	0,18	1,14	0,67	0,30	181,92	47,72	314,68	3,47	602,32	15,01	0,13	0,03	35	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	840	34,65	34,84	119,17	940,58	0,36	30,39	0,78	5,65	0,84	0,44	275,30	99,30	452,12	7,77	979,22	21,88	0,17	0,04		
Всего за день:		50,90	47,40	173,70	1 342,80	0,55	34,79	0,83	7,50	0,87	0,62	446,01	134,75	629,72	10,22	1 241,92	35,11	0,17	0,04		

13

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	729,37	772,02	3 187,15	22 651,43	13,24	105,15	11,78	187,62	13,77	1,73	8 658,21	3 439,94	232,25	1 382,09	23,22	3 884,92	149,83	6,94	0,58		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	72,94	77,20	318,72	2 265,14	1,32	105,15	11,78	187,62	1,38	1,73	865,82	343,99	23,22	1 382,09	23,22	3 884,92	149,83	0,69	0,06		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТР	ОБЕД	ПОЛДНИ
7-11 ЛЕТ	590,42	993,33	411,00