

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район



Н.И. Покусаева

2023 г.

(экспертное заключение
от 31 октября 2023 года № 393/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИГА ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков



Н.Н. Клоков

2023г.

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

г. Апшеронск
2023 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИ ОТЪЕЗДЕ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,1	10,7	31,9	247,6	0,1	0,5	0,1	0,7	0,1	0,1	106,0	30,7	125,9	0,7	192,3	9,6	0,0	0,0	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	6,3	7,9	14,8	180,0	0,1	0,1	0,1	0,8	0,2	0,1	95,9	13,4	76,7	0,7	49,0	0,0	0,0	0,0	3	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,0	1,3	0,4	0,0	0,0	0,2	126,6	15,4	92,8	0,4	154,6	4,5	0,0	0,0	378	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	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	580	18,9	20,6	87,8	629,1	0,3	11,9	0,6	3,1	0,3	0,4	351,8	75,1	341,2	5,6	728,3	18,3	0,0	0,0		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,5	12,2	7,7	11,9	0,0	7,0	0,2	0,0	0,0	0,1	41,0	15,0	37,0	0,7	315,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2022
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	2,8	17,5	118,3	0,1	6,8	0,2	1,2	0,0	0,1	35,3	22,2	54,2	1,0	410,4	4,2	0,0	0,0	103	2017
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	10,8	10,7	19,4	236,6	0,2	7,2	0,1	0,4	0,1	0,1	67,1	53,6	210,5	1,5	760,7	100,0	0,4	0,0	235	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,5	0,4	29,3	122,8	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	216,0	1,8	0,0	0,0	389	2017
МОЛОКО Т/П 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,1	2,6	40,0	0,0	0,0	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	292,0	0,0	0,0	0,0	ПП	
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	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	1 030	29,4	31,8	129,8	816,9	0,5	27,7	40,5	3,5	0,1	0,3	414,8	150,1	571,2	8,5	2 112,9	108,2	0,5	0,0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С	220	10,7	10,1	30,5	292,9	0,2	11,5	4,4	2,9	0,4	1,1	35,0	38,2	282,3	5,1	366,4	9,8	0,2	0,0	ТТК 1	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	0,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	2,4	4,4	0,4	21,3	12,0	0,0	0,0	389	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
Итого за прием пищи:	420	12,4	10,2	47,9	371,5	0,2	14,3	4,4	3,3	0,4	1,1	53,8	47,2	303,5	5,9	413,5	21,8	0,2	0,0		
Всего за день:		60,7	62,6	265,4	1 817,5	1,0	53,9	45,4	9,8	0,8	1,9	820,3	272,4	1 215,9	20,0	3 254,7	148,4	0,7	0,0		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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	Ее, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,7	9,4	16,9	153,2	0,1	38,6	0,1	0,3	0,1	0,1	102,0	37,0	73,8	2,2	177,8	6,6	0,0	0,0	321	2017
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 100/5	105	10,5	17,5	9,6	279,5	0,2	0,1	0,0	2,6	0,0	0,1	18,5	26,2	150,2	2,1	299,7	6,1	0,1	0,0	271	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	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
Итого за прием пищи:	665	21,8	27,6	85,6	708,7	0,5	45,3	0,1	4,5	0,1	0,3	173,0	106,7	328,7	9,7	1 263,8	16,4	0,1	0,0		
Обед																					
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	2011
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	4,1	18,3	131,5	0,1	9,0	0,4	0,5	0,3	0,1	41,2	31,9	90,0	1,4	649,6	8,9	0,1	0,0	ТТК 95	2023
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200	11,6	10,9	36,5	216,0	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	220	6,4	5,5	8,8	116,6	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	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	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ/	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90,0	0,0	0,3	0,0	0,1	51,0	19,5	34,5	0,5	295,5	3,0	0,0	0,0	ТТК 23	2017
Итого за прием пищи:	1 020	29,8	27,6	130,5	843,5	0,5	106,7	0,7	8,3	0,4	0,8	408,9	165,4	635,6	7,9	1 947,1	46,2	0,3	0,0		
Полдник																					
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,5	13,1	21,7	204,7	0,1	7,1	0,0	0,5	0,1	0,1	41,9	23,3	28,7	4,5	492,9	1,1	0,0	0,0	ГТК 6	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	24,9	119,5	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	29,2	15,7	21,1	0,6	206,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	9,6	13,3	56,6	371,6	0,1	7,7	0,0	0,9	0,1	0,1	75,8	45,6	66,6	5,6	725,5	1,1	0,0	0,0		
Всего за день:		61,2	68,5	272,7	1 923,8	1,1	159,7	0,9	13,8	0,6	1,1	657,6	317,6	1 030,9	23,1	3 936,4	63,7	0,4	0,0		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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	Ее, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,0	25,3	0,0	2,1	0,0	0,0	42,1	14,4	31,0	0,6	260,7	2,7	0,0	0,0	47	2017
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,2	16,1	23,3	307,4	0,2	17,0	4,3	6,3	0,0	1,0	136,0	46,6	287,9	4,9	815,1	12,1	0,2	0,0	ТТК 5	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	28,9	119,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	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
Итого за прием пищи:	550	22,5	21,9	93,2	670,4	0,4	42,3	4,3	9,9	0,0	1,1	200,9	81,7	378,6	7,5	1 169,0	16,5	0,2	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	20,0	26,0	1,0	290,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	4,9	15,0	76,3	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	7,8	12,0	19,9	243,0	0,1	14,9	0,5	1,9	0,1	0,1	52,3	33,2	77,0	1,4	609,5	7,4	0,0	0,0	143	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	12,6	13,7	13,5	221,8	0,1	0,3	0,0	2,5	0,1	0,1	67,9	52,5	217,9	1,6	389,1	107,3	0,5	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	216,0	1,8	0,0	0,0	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	995	27,1	31,8	115,2	842,6	0,4	47,2	0,7	8,0	0,1	0,3	213,0	152,8	426,7	10,4	2 081,0	121,5	0,5	0,0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,1	12,3	24,8	236,8	0,2	16,1	0,6	3,2	0,1	0,2	63,5	55,6	212,6	3,2	914,2	12,6	0,1	0,0	ТТК 25	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	378	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,0	1,3	0,4	0,0	0,0	0,2	126,6	15,4	92,8	0,4	154,6	4,5	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	12,0	13,6	49,1	357,1	0,2	17,4	1,1	3,6	0,1	0,4	194,7	77,6	322,2	4,0	1 094,6	17,1	0,1	0,0		
Всего за день:		61,6	67,3	257,5	1 870,1	1,0	106,9	6,1	21,5	0,2	1,8	608,5	312,0	1 127,5	21,8	4 344,6	155,1	0,8	0,0		

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																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	120	1,6	1,2	10,6	53,0	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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 200/20	220	12,2	13,1	42,3	345,0	0,1	0,4	0,1	0,6	0,3	0,4	284,7	46,7	386,9	1,7	299,9	2,3	0,1	0,1	ТТК 21	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	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	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	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
Итого за прием пищи:	580	23,9	19,8	88,7	636,3	0,3	11,8	0,2	2,7	0,3	0,8	553,0	98,3	639,2	5,9	949,4	24,0	0,1	0,1		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	1,5	4,0	39,2	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	ТТК67	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	16,1	134,1	0,1	6,9	0,2	2,3	0,0	0,1	61,6	33,4	90,3	1,6	455,2	4,9	0,0	0,0	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,1	19,9	18,5	269,1	0,5	8,5	0,0	1,7	0,1	0,2	31,6	46,6	216,2	2,8	922,0	12,7	0,1	0,0	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	3,5	17,6	118,6	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,3	24,7	86,0	0,8	186,6	8,1	0,0	0,0	382	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,1	3,4	23,3	109,4	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	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	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	925	31,4	34,9	125,8	890,8	0,8	18,8	2,1	8,5	0,1	0,5	278,2	173,2	568,1	9,8	1 947,5	32,6	0,2	0,0		
Полдник																					
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,1	8,1	29,5	253,3	0,2	1,9	0,1	1,4	0,1	0,2	144,2	46,0	177,6	1,8	354,8	13,9	0,0	0,0	305	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,8	4,0	3,6	0,7	101,2	0,7	0,0	0,0	342 1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	378	2017
Итого за прием пищи:	400	9,7	8,3	64,6	403,8	0,2	3,3	0,1	2,0	0,1	0,2	160,6	56,6	197,9	2,9	481,8	14,6	0,0	0,0		
Всего за день:		65,0	63,0	279,1	1 930,9	1,3	34,0	2,4	13,2	0,5	1,5	991,9	328,1	1 405,2	18,6	3 378,7	71,2	0,3	0,1		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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				
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0	70	2017	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,1	10,9	0,0	0,3	0,1	0,1	0,1	68,2	33,4	106,8	1,3	879,8	11,0	0,0	0,0	312	2017	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	16,8	22,9	168,5	0,1	2,7	0,4	1,7	0,0	0,1	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) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	11,8	4,0	3,6	0,7	101,2	0,7	0,0	0,0	342,1	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	600,0	21,3	23,1	94,2	544,1	0,3	20,1	0,4	3,0	0,1	0,3	159,2	116,7	365,9	4,5	1 591,3	136,7	0,6	0,0				
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	73,4	0,0	26,0	0,3	2,4	0,0	0,0	0,0	36,0	17,0	27,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК 9	2022	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	9,7	15,9	7,7	291,1	0,3	10,0	0,2	2,0	0,1	0,1	0,1	53,2	36,7	157,2	2,0	535,8	9,1	0,1	0,0	ТТК24	2017	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,1	9,3	44,3	239,2	0,1	0,2	0,2	4,0	1,5	0,3	0,3	178,9	21,3	218,7	2,3	200,2	16,0	0,0	0,0	ТТК 21	2017	
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,0	13,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5	450,0	0,0	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	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	0,9	0,0	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020	
МОЛОКО Т/П 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,1	2,6	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	292,0	0,0	0,0	0,0	ПП		
Итого за прием пищи:	1 050	34,3	36,5	140,2	1 031,5	0,7	52,1	40,8	10,3	1,6	0,6	557,4	137,9	692,1	8,8	1 596,9	27,3	0,1	0,0				
Полдник																							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	14,7	159,2	0,1	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	8,8	5,7	31,9	0,4	49,3	0,7	0,0	0,0	424	2017	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	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	0,0	ПП	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	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017	
Итого за прием пищи:	355	11,8	12,0	31,0	292,1	0,1	10,0	0,0	2,1	0,0	0,0	24,8	13,7	42,9	2,6	327,3	2,7	0,0	0,0				
Всего за день:		67,4	71,5	265,4	1 867,7	1,1	82,2	41,2	15,4	1,7	0,9	741,5	268,3	1 101,0	15,8	3 515,5	166,7	0,7	0,1				

6. день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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
Завтрак																					
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	100	0,4	0,4	39,4	165,7	0,0	4,2	0,0	0,7	0,0	0,0	15,5	7,6	10,5	2,1	294,0	2,1	0,0	0,0	372	2017
АЗУ ИЗ КУРИЦЫ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	15,4	17,6	18,6	225,7	0,2	1,7	0,1	3,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	1,0	225,0	0,8	0,0	0,0	ТТК 85	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,4	0,1	27,1	110,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	4,3	12,0	1,0	98,3	0,8	0,0	0,0	358	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	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0		2020
Итого за прием пищи:	560	20,5	18,6	112,9	633,8	0,3	6,5	0,1	5,2	0,0	0,2	42,5	27,5	73,7	5,9	696,8	5,4	0,0	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	20,0	26,0	1,0	290,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,1	15,3	117,3	0,0	0,8	0,2	2,6	0,0	0,0	27,1	10,5	28,0	0,6	71,9	1,1	0,0	0,0	111	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	11,3	12,3	14,7	179,7	0,1	0,2	0,0	2,0	0,1	0,1	57,2	51,7	209,4	1,6	371,1	106,2	0,5	0,0	234	2017
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	8,3	46,6	268,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	29,2	33,1	90,3	0,7	87,4	0,9	0,0	0,0	304	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,0	1,3	0,4	0,0	0,0	0,2	126,6	15,4	92,8	0,4	154,6	4,5	0,0	0,0	378	2017
ФРУКТЫ СУХИЕ /ИЗЮМ/	25	0,6	0,1	16,5	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	10,5	32,3	0,8	207,5	0,0	0,0	0,0	435	2008
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		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		2020
Всего за день:	940	27,0	27,6	147,6	901,9	0,4	12,3	0,7	6,8	0,2	0,4	290,9	163,4	546,8	7,3	1 267,9	114,3	0,5	0,0		

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	200	6,7	4,8	22,4	161,6	0,2	1,0	0,1	0,0	0,6	0,4	202,8	24,6	142,8	3,0	309,0	17,9	0,0	0,0	172	2017		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	80	3,4	6,2	31,3	197,3	0,1	0,1	0,1	1,1	0,2	0,0	14,5	15,0	38,7	1,1	86,1	0,0	0,0	0,0	2	2017		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,4	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	209	2017		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	15,9	100,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,3	17,1	79,1	0,4	152,7	8,1	0,0	0,0	379	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	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		2008		
Итого за прием пищи:	590	23,4	18,7	102,8	676,2	0,5	1,6	0,4	3,4	1,7	0,8	352,1	79,9	389,9	7,4	696,5	35,7	0,0	0,0				
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,0	7,0	0,2	0,0	0,0	0,1	41,0	15,0	37,0	0,7	315,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2022		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	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		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/РИС ОТВАРНОЙ 120/60	180	2,6	4,2	24,0	157,4	0,0	21,5	0,1	1,7	0,0	0,1	64,5	29,8	65,6	1,4	283,6	3,9	0,0	0,0	321	2017		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,8	7,4	15,9	167,8	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/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	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	2017		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	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 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	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	1 090	31,7	32,5	162,8	965,5	0,8	47,9	0,6	9,9	0,1	0,7	453,1	167,6	612,9	11,0	2 121,3	37,8	0,2	0,0				
Подник																							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,0	4,8	10,0	96,5	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 110/5	115	2,4	4,6	6,7	87,6	0,1	0,2	0,0	5,3	0,1	0,1	47,6	56,3	225,6	1,8	398,9	120,0	0,5	0,0	234	2017		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	8,6	88,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,3	24,7	86,0	0,8	186,6	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		
Итого за прием пищи:	525	10,5	13,2	38,0	333,5	0,4	14,8	0,1	6,4	0,2	0,3	178,9	124,6	431,9	5,4	1 630,5	138,6	0,6	0,0				
Всего за день:		65,6	64,4	303,6	1 975,1	1,6	64,2	1,0	19,7	2,0	1,8	984,1	372,2	1 434,7	23,8	4 448,3	212,1	0,8	0,0				

2 день 2 недели

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	Г, мкг	F, мг	Se, мг																						
Завтрак																																									
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	5,6	3,1	67,6	0,0	8,7	0,0	2,5	0,0	0,0	15,3	18,1	28,6	0,9	261,1	0,4	0,0	0,0	ТТК 70	2023																				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	4,6	28,3	171,2	0,2	14,4	0,4	2,1	0,0	0,1	37,2	43,8	107,0	1,9	987,2	9,7	0,1	0,0	133	2008																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	100	8,8	12,2	17,7	224,5	0,1	0,6	0,1	3,0	0,0	0,1	48,3	31,6	176,1	2,3	233,9	6,2	0,1	0,0	294	2017																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	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	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	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020																				
Итого за прием пищи:	610	21,8	26,9	80,6	666,2	0,4	23,7	0,4	8,5	0,0	0,3	111,3	107,2	354,3	6,6	1 548,2	17,5	0,1	0,0																						
Обед																																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	0,0	14,7	0,3	2,2	0,0	0,0	39,6	15,2	27,6	0,8	166,0	2,9	0,0	0,0	47	2017																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	11,8	107,3	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	19,0	18,0	42,7	405,5	0,1	0,4	0,1	0,6	0,3	0,4	278,2	42,3	347,1	1,2	292,4	3,3	0,1	0,0	223	2017																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,0	1,3	0,4	0,0	0,0	0,2	126,6	15,4	92,8	0,4	154,6	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	2020																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020																				
Итого за прием пищи:	840	30,4	30,1	120,2	875,5	0,4	22,2	1,0	7,1	0,3	0,7	492,2	119,4	603,4	6,0	1 150,9	16,7	0,1	0,0																						
Подник																																									
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,5	12,3	17,5	208,7	0,4	7,6	0,5	0,5	0,1	0,2	39,4	46,6	185,7	2,4	788,3	11,6	0,1	0,0	ТТК 11	2012																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	93,2	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,3	17,1	79,1	0,4	152,7	8,1	0,0	0,0	379	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																				
Итого за прием пищи:	410	14,4	15,0	44,6	363,1	0,5	8,1	0,5	1,1	0,1	0,3	145,0	69,5	290,9	4,0	981,7	21,4	0,1	0,0																						
Всего за день:		66,6	71,9	245,4	1 904,8	1,2	54,0	1,9	16,7	0,3	1,3	748,5	296,0	1 248,6	16,5	3 680,8	55,6	0,3	0,1																						

3 день 2 недели

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
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,0	25,3	0,0	2,1	0,0	0,0	42,1	14,4	31,0	0,6	260,7	2,7	0,0	0,0	47	2017
МАКАРОННИК	200	8,2	10,1	52,5	340,0	0,1	0,0	0,1	2,9	0,3	0,1	24,5	15,6	77,8	1,6	104,0	2,5	0,0	0,0	207	2017
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,4	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	209	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	349	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	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	590	18,9	20,2	118,0	738,7	0,2	25,3	0,2	6,9	1,2	0,3	105,4	49,8	220,9	4,5	488,0	14,4	0,1	0,0		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,4	0,1	22,9	185,3	0,1	8,1	0,1	3,5	0,0	0,1	33,3	27,7	52,4	1,6	456,2	7,8	0,0	0,0	75	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,6	5,5	11,6	115,7	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	7,6	44,6	185,4	0,2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	35,9	37,9	161,4	2,7	157,4	0,0	0,0	0,0	171,4	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,3	11,8	14,7	179,7	0,1	0,2	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	32,6	136,4	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	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ/	150	2,0	1,5	13,2	66,3	0,1	90,0	0,0	0,3	0,0	0,1	51,0	19,5	34,5	0,5	295,5	3,0	0,0	0,0	ТТК 23	2017
Итого за прием пищи:	1 095	32,0	27,6	181,7	1 068,8	0,6	100,3	0,2	11,6	0,3	0,4	257,7	184,2	586,1	10,2	1 747,5	132,8	0,5	0,1		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 180/20	220	13,2	13,4	29,2	303,4	0,1	2,0	0,1	2,0	0,3	0,3	188,9	38,5	244,3	2,6	343,7	4,6	0,0	0,0	ТТК 4	2023
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,2	0,0	26,5	136,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	24,1	5,3	13,9	0,7	72,2	0,0	0,0	0,0	354	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
Итого за прием пищи:	430	15,4	13,7	68,4	500,7	0,1	2,1	0,1	2,7	0,3	0,3	218,4	49,5	284,2	4,4	456,7	6,2	0,0	0,0		
Всего за день:		66,3	61,5	368,1	2 308,2	0,9	127,7	0,4	21,1	1,7	0,9	581,4	283,5	1 091,3	19,1	2 692,1	153,4	0,6	0,1		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110	0,5	0,4	26,7	114,5	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	0,0	17,2	8,6	15,7	1,9	294,7	1,8	0,0	0,0	ТТК 12	2023
АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200	16,2	19,3	19,0	337,2	0,4	10,4	0,0	3,5	0,0	0,2	22,0	44,4	182,3	2,4	955,8	11,9	0,1	0,0	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	3,5	17,6	118,6	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,3	24,7	86,0	0,8	186,6	8,1	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	550	22,7	23,5	83,4	665,0	0,5	14,4	0,0	4,9	0,0	0,3	148,6	91,0	317,6	5,9	1 488,7	21,8	0,1	0,0		
Обед																					
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,2	4,2	12,3	86,5	0,0	15,0	0,3	2,3	0,0	0,0	51,8	20,3	34,3	0,9	214,4	2,5	0,0	0,0	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,8	5,1	16,1	110,5	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 14	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,2	11,3	25,8	236,6	0,1	12,2	0,1	3,4	0,1	0,1	190,0	39,0	180,4	1,7	847,5	8,2	0,1	0,0	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,6	11,3	13,3	190,1	0,1	3,2	0,1	2,5	0,4	0,2	39,2	27,7	168,6	2,4	231,0	7,6	0,1	0,0	ТТК 16	2023
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	22,4	99,4	0,0	61,2	0,1	0,0	0,0	0,0	15,9	3,9	2,1	0,4	8,1	0,0	0,0	0,0	ТТК 17	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	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО Т/П 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,1	2,6	40,0	0,0	0,0	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	292,0	0,0	0,0	0,0	ПП	
Итого за прием пищи:	1 120	34,4	37,7	141,6	1 030,1	0,6	108,8	40,8	12,4	0,5	0,5	622,3	176,5	705,9	9,7	2 247,7	27,2	0,2	0,0		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	20,7	165,2	0,1	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	8,8	5,7	31,9	0,4	49,3	0,7	0,0	0,0	ПП	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	3,9	0,1	72,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	99,4	4,0	56,5	0,1	9,9	0,0	0,0	0,0	15	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,0	20,2	84,8	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	1,3	2,9	16,3	85,0	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	2017
Итого за прием пищи:	350	13,5	13,7	57,3	407,0	0,1	1,7	0,0	1,5	0,0	0,1	153,0	31,9	137,0	1,8	392,3	12,7	0,0	0,0		
Всего за день:		70,6	74,9	282,3	2 102,1	1,2	124,9	40,9	18,8	0,5	0,9	923,9	299,3	1 160,6	17,4	4 128,7	61,7	0,3	0,0		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																					
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	40	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,3	300,2	0,3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	22,0	162,5	242,4	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	13,0	12,1	17,6	213,3	0,1	1,2	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	0,0	20,2	84,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,6	12,0	0,0	0,0	389	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
Итого за прием пищи:	640	28,0	25,8	103,0	738,3	0,5	5,4	1,9	5,2	0,4	0,3	166,8	271,7	589,2	9,7	990,2	154,8	0,6	0,0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,0	25,3	0,0	2,1	0,0	0,0	42,1	14,4	31,0	0,6	260,7	2,7	0,0	0,0	47	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	5,0	9,1	95,3	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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	200	14,2	21,1	54,9	395,0	0,4	20,6	9,6	4,7	1,2	2,5	88,7	42,1	510,8	9,9	622,1	24,3	0,3	0,1	ТТК 19	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	2,7	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 20	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	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	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	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	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
Итого за прием пищи:	1 005	31,1	40,6	137,2	994,9	0,7	66,5	10,0	12,5	1,3	3,0	448,8	141,6	874,8	16,5	1 978,9	53,8	0,4	0,1		
Подвиг																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,5	13,4	23,1	258,3	0,1	0,2	0,2	3,9	1,2	0,2	75,7	16,8	144,8	2,0	175,8	13,3	0,0	0,0	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый вариант) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,8	4,0	3,6	0,7	101,2	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	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0		2020
Итого за прием пищи:	400	11,7	13,7	58,1	407,4	0,1	1,6	0,2	4,6	1,2	0,3	91,1	24,6	165,8	3,5	304,2	15,2	0,0	0,0		
Всего за день:		31,1	40,6	137,2	994,9	0,7	66,5	10,0	12,5	1,3	3,0	448,8	141,6	874,8	16,5	1 978,9	53,8	0,4	0,1		

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																					
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250	5,7	6,4	25,8	162,2	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,2	144,5	18,3	110,4	0,5	209,7	12,1	0,0	0,0	120	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	21,6	187,4	0,1	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	8,8	5,7	31,9	0,4	49,3	0,7	0,0	0,0	424	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	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	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
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
Итого за прием пищи:	555	20,6	18,4	76,6	544,0	0,2	0,7	0,0	2,6	0,1	0,2	163,3	36,3	185,2	2,5	325,6	14,5	0,0	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	20,0	26,0	1,0	290,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,4	3,7	11,9	94,3	0,0	0,6	0,2	0,3	0,2	0,0	29,7	9,8	31,7	0,5	62,9	1,9	0,0	0,0	118,2	2017
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	24,0	25,2	26,9	415,5	0,2	5,7	0,2	1,1	0,7	0,3	181,9	47,7	314,7	3,5	602,3	15,0	0,1	0,0	35	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	32,0	132,8	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	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	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	840	34,6	29,7	115,3	856,6	0,4	16,3	0,4	3,3	0,8	0,4	252,6	103,4	449,2	7,6	1 075,0	19,1	0,2	0,0		
Всего за день:		55,2	48,1	191,9	1 400,6	0,6	16,9	0,4	5,9	0,9	0,6	415,9	139,7	634,4	10,0	1 400,6	33,7	0,2	0,1		

13

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД	698,2	721,9	3 016,3	20 997,5	12,1	903,2	151,3	175,1	10,7	16,1	8 213,3	3 194,2	12 871,5	210,0	38 027,1	1 289,7	6,0	0,5		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	58,2	60,2	251,4	1 749,8	1,0	75,3	12,6	14,6	0,9	1,3	684,4	266,2	1 072,6	17,5	3 168,9	107,5	0,5	0,0		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ	589,2	995,8	409,0

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район



Н.И. Покусаева

2023 г.

(экспертное заключение
от 31 октября 2023 года № 393/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИГА ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков

«ВИГА ЛАЙН»

Н.Н. Клоков



2023г.

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

г. Апшеронск
2023 г.