

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 лето-осень

г. Апшеронск
2023 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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 | | | | | | № 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 б. пода | 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 | Ее, мг | К, мг | І, 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 | 477,8 | 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 | | | Ғ, 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 | 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 | | |

4 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 829,8 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 ПЕЧЕННЫЕ | 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 | | | | | | | № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | № 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 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 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | № 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 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 | | | |

4 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ПН | 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 | | |

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ВЕСЬ 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 |