

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район

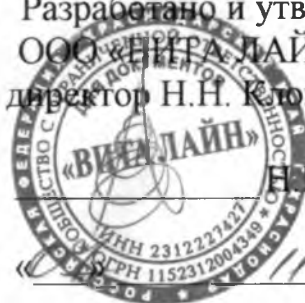


Н.И. Покусаева

_____ 2023 г.

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

Разработано и утверждено
ООО «ВИИГА ДАЙН»
директор Н.Н. Клоков



Н.Н. Клоков

_____ 2023г.

Циклическое меню завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 7-11 лет сезон зима-весна

г. Апшеронск
2023 г.

ЦІКЛІЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЮЕМЫХ БЛЮД НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	6,1	8,0	23,9	185,7	0,1	0,7	38,6	0,6	0,2	0,1	83,8	28,4	119,4	0,6	153,4	7,5	0,0	0,0	175	2017		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	500	15,2	17,7	72,7	531,6	0,2	12,1	39,1	2,1	0,3	0,3	322,3	65,2	299,9	3,9	635,0	14,0	0,0	0,0				
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2022		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	14,0	94,6	0,1	6,2	0,2	1,0	0,0	0,1	23,4	27,8	54,1	0,9	385,1	4,0	0,0	0,0	103	2017		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	10,8	10,7	19,4	221,7	0,2	6,8	0,1	0,5	0,2	0,2	85,8	54,5	222,0	1,4	765,8	101,2	0,4	0,0	235	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,2	0,0	32,8	151,2	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		
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	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	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:	940	26,3	26,0	117,5	822,2	0,5	19,9	40,4	3,1	0,2	0,3	414,2	145,3	560,6	6,0	1 810,1	107,4	0,5	0,0				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	170	8,4	8,0	24,0	230,4	0,1	7,7	2,9	2,4	0,3	0,7	24,5	25,8	184,9	3,4	249,5	6,5	0,1	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 РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	370	9,7	8,2	41,3	307,6	0,1	10,5	2,9	2,4	0,3	0,7	38,7	28,2	189,3	3,7	270,8	18,5	0,1	0,0				
Всего за день:		51,2	51,9	231,5	1 661,4	0,8	42,5	82,4	7,6	0,7	1,4	775,2	238,7	1 049,8	13,7	2 715,9	139,9	0,6	0,0				

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№	Сборник				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША вязкая молочная из риса и пшена	150	6,1	8,0	23,9	185,7	0,1	0,7	38,6	0,6	0,2	0,1	83,8	28,4	119,4	0,6	153,4	7,5	0,0	0,0	175	2017		
БУТЕРБРОД с сыром и маслом	50	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	500	15,2	17,7	72,7	531,6	0,2	12,1	39,1	2,1	0,3	0,3	322,3	65,2	299,9	3,9	635,0	14,0	0,0	0,0				
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	60	1,5	7,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2022		
СУП с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	14,0	94,6	0,1	6,2	0,2	1,0	0,0	0,1	23,4	27,8	54,1	0,9	385,1	4,0	0,0	0,0	103	2017		
РЫБА, запеченная с картофелем по-русски	200	10,8	10,7	19,4	221,7	0,2	6,8	0,1	0,5	0,2	0,2	85,8	54,5	222,0	1,4	765,8	101,2	0,4	0,0	235	2008		
КИСЕЛЬ из яблок сушеных	200	0,2	0,0	32,8	151,2	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		
МОЛОКО ТЛ 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	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	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:	940	26,3	26,0	117,5	822,2	0,5	19,9	40,4	3,1	0,2	0,3	414,2	145,3	560,6	6,0	1 810,1	107,4	0,5	0,0				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА из печени с рисом/ соус томатный с овощами 150/20	170	8,4	8,0	24,0	230,4	0,1	7,7	2,9	2,4	0,3	0,7	24,5	25,8	184,9	3,4	249,5	6,5	0,1	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 ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	370	9,7	8,2	41,3	307,6	0,1	10,5	2,9	2,4	0,3	0,7	38,7	28,2	189,3	3,7	270,8	18,5	0,1	0,0				
Всего за день:		51,2	51,9	231,5	1 661,4	0,8	42,5	82,4	7,6	0,7	1,4	775,2	238,7	1 049,8	13,7	2 715,9	139,9	0,6	0,0				

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник		
		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																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,0	15,2	0,0	1,3	0,0	0,0	25,3	8,6	18,6	0,4	156,4	1,6	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	200	0,6	0,1	28,9	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	500	19,4	19,6	77,0	572,9	0,3	32,8	4,3	8,0	0,0	1,1	195,0	77,6	344,4	6,3	1 204,1	13,8	0,2	0,0				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	60	0,7	0,0	1,4	8,4	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	12,0	15,6	0,6	174,0	0,0	0,0	0,0	70	2017		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,2	3,9	8,9	61,0	0,0	6,3	0,2	1,7	0,0	0,0	35,0	14,8	39,8	0,7	196,9	2,7	0,0	0,0	98	2017		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,8	10,0	16,6	202,9	0,1	17,9	65,7	2,7	0,0	0,1	53,1	23,2	64,3	0,9	378,1	5,4	0,0	0,0	143	2017		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12,4	12,3	12,1	199,6	0,1	0,6	22,2	2,3	0,1	0,1	66,2	33,5	149,3	1,2	387,7	97,6	0,4	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/	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 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:	845	23,1	27,3	101,5	750,0	0,3	44,8	88,1	8,2	0,1	0,3	200,5	112,0	326,2	8,8	1 682,3	109,5	0,5	0,0				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,3	10,0	18,6	215,1	0,1	11,8	0,5	1,5	0,1	0,2	42,1	39,4	150,1	2,2	627,5	8,9	0,1	0,0	ТТК 25	2023		
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	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:	350	11,2	11,3	42,9	335,4	0,2	13,1	0,9	1,9	0,1	0,3	173,3	61,4	259,7	3,0	807,9	13,4	0,1	0,0				
Всего за день:		53,8	58,2	221,4	1 658,2	0,8	90,7	93,3	18,1	0,2	1,7	568,8	250,9	930,3	18,1	3 694,3	136,6	0,7	0,0				

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник		
		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	0,1	60,0	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		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 150/10	160	10,8	14,5	29,7	258,8	0,1	1,2	41,4	0,4	0,2	0,2	114,9	23,8	151,3	1,1	172,1	1,5	0,0	0,0	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	510	21,6	21,1	73,3	534,9	0,3	62,6	41,5	1,5	0,2	0,6	412,8	81,2	401,0	2,4	798,3	22,5	0,1	0,0				
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	1,3	4,2	27,5	0,0	1,8	1,1	1,6	0,0	0,0	30,1	20,1	29,6	0,5	122,7	2,8	0,0	0,0	ТТК 67	2023		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,0	4,7	12,9	107,3	0,1	5,5	0,2	1,8	0,0	0,0	49,2	26,7	72,3	1,3	364,3	3,9	0,0	0,0	84	2017		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,9	21,8	16,1	313,8	0,4	7,2	0,0	1,4	0,1	0,1	25,9	36,2	160,5	2,1	733,2	9,6	0,1	0,0	259	2017		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	3,2	15,8	106,7	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/	30	2,3	3,0	22,0	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	ПП	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	700	24,9	34,5	101,0	821,0	0,6	15,0	1,3	5,7	0,1	0,3	223,5	126,9	409,0	6,2	1 491,4	24,4	0,1	0,0				
Полдник																							
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	150	6,1	8,1	24,4	198,2	0,1	1,4	0,1	1,1	0,1	0,1	108,2	34,5	133,2	1,4	266,2	10,4	0,0	0,0	305	2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
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		
Итого за прием пищи:	350	7,3	8,4	59,4	347,3	0,1	2,8	0,1	1,3	0,1	0,1	120,0	38,5	136,7	2,1	367,4	11,2	0,0	0,0				
Всего за день:		53,8	64,0	233,6	1 703,2	0,9	80,4	42,9	8,4	0,3	1,1	756,3	246,5	946,7	10,6	2 657,0	58,1	0,3	0,0				

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник		
		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/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0	70	2017		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	8,3	0,0	0,2	0,1	0,1	37,0	25,1	86,6	1,0	648,5	7,3	0,0	0,0	312	2017		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,6	10,6	6,9	157,3	0,1	2,3	0,4	1,7	0,0	0,1	47,0	52,1	198,0	1,1	467,7	124,9	0,5	0,0	229	2017		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 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	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		
Итого за прием пищи:	520	18,6	15,8	68,5	476,6	0,3	15,1	0,4	2,8	0,1	0,3	116,5	99,5	327,7	3,7	1 340,6	132,9	0,6	0,0				
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	44,0	0,0	15,6	0,2	1,4	0,0	0,0	21,6	10,2	16,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК 9	2022		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50	200	7,7	12,7	6,1	232,9	0,3	6,2	0,2	1,5	0,1	0,1	36,2	27,1	123,4	1,6	405,6	7,3	0,1	0,0	ТТК24	2017		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	150	6,8	6,8	33,2	216,9	0,1	0,2	0,1	3,0	0,9	0,2	127,6	16,3	155,4	1,7	150,4	11,0	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	30,6	10,8	32,4	0,5	450,0	0,0	0,0	0,0	389	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
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:	860	25,8	28,4	102,4	818,3	0,5	37,9	40,5	6,6	1,0	0,4	462,9	102,3	532,6	5,3	1 336,7	18,3	0,1	0,0				
Полдник																							
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		
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		
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	8,8	5,7	31,9	0,4	49,3	0,7	0,0	0,0	424	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:		56,2	56,2	201,9	1 587,0	0,9	63,0	40,9	11,5	1,1	0,7	604,2	215,5	903,2	11,6	3 004,7	154,0	0,7	0,0				

1 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник		
		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	75	3,2	4,0	29,3	185,0	0,1	0,2	20,0	1,0	0,2	0,0	13,4	7,7	30,2	0,8	77,0	0,0	0,0	0,0	2	2017		
ЛЯЦА 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 РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	535	19,2	16,2	77,9	554,0	0,3	1,7	20,2	1,9	1,6	0,7	336,4	53,8	321,7	5,1	595,0	34,0	0,0	0,0				
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2022		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,0	4,2	13,2	118,6	0,2	5,9	0,0	3,3	0,0	0,1	34,1	28,5	70,5	1,6	378,3	3,3	0,0	0,0	102	2017		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ /РИС ОТВАРНОЙ 100/50	150	3,7	4,3	22,1	148,4	0,0	21,5	0,1	0,3	0,1	0,1	64,9	29,8	66,1	1,4	284,1	3,9	0,0	0,0	321	2017		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,8	7,4	15,9	167,8	0,1	0,5	39,0	2,7	0,0	0,1	28,0	19,5	98,3	0,8	179,2	7,7	0,1	0,0	278	2017		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	ПП	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		
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		
Итого за прием пищи:	880	27,9	28,6	100,6	780,9	0,5	43,3	39,3	8,3	0,1	0,6	395,8	135,5	490,3	8,5	1 650,8	34,8	0,2	0,0				
Полдник																							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	17,0	105,0	0,1	11,8	0,0	0,3	0,1	0,1	21,3	31,6	78,5	1,4	837,0	7,4	0,0	0,0	125	2017		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,4	5,1	6,9	105,0	0,1	0,3	0,0	4,3	0,0	0,1	45,8	46,4	185,7	1,5	332,8	95,2	0,4	0,0	234	2017		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	3,2	15,8	106,7	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	445	11,1	14,2	49,6	362,7	0,3	12,6	0,1	4,6	0,1	0,3	167,4	102,6	350,3	3,7	1 356,3	110,7	0,4	0,0				
Всего за день:		58,2	59,0	228,1	1 697,5	1,1	57,5	59,6	14,7	1,8	1,6	899,6	292,0	1 162,3	17,3	3 602,1	179,5	0,6	0,0				

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецен.	Сборник		
		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	60	0,7	3,4	1,8	40,7	0,0	5,2	0,0	1,5	0,0	0,0	9,2	10,9	17,2	0,6	156,7	0,3	0,0	0,0	70	2017		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	3,9	23,6	142,5	0,1	12,0	0,3	1,7	0,0	0,1	31,1	36,5	89,2	1,6	822,7	8,1	0,1	0,0	133	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	90	7,4	11,0	15,9	202,9	0,1	0,5	0,1	3,0	0,0	0,1	24,8	29,1	158,9	2,3	199,0	4,1	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	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	520	18,6	22,7	67,7	565,4	0,3	17,7	0,4	6,6	0,0	0,2	69,6	83,1	282,0	4,9	1 204,1	12,5	0,1	0,0				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ Б/К С МОРКОВЬЮ	60	0,9	3,1	5,6	53,9	0,0	11,9	0,0	1,3	0,0	0,0	31,3	9,6	20,4	0,4	169,9	1,6	0,0	0,0	47	2017		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	10,1	92,8	0,1	4,6	0,2	1,9	0,0	0,0	23,2	17,8	47,2	0,7	335,2	3,1	0,0	0,0	96	2017		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,5	14,8	39,0	381,9	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	200	1,5	1,4	15,9	81,0	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	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	700	23,7	23,9	100,5	750,3	0,3	18,2	0,7	4,5	0,3	0,6	468,5	98,4	541,0	3,6	1 003,7	12,5	0,1	0,0				
Подник																							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7,1	9,2	13,1	209,5	0,3	5,7	0,4	0,3	0,1	0,1	29,5	34,9	139,2	1,8	591,0	8,7	0,1	0,0	ТТК 11	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
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		
Итого за прием пищи:	350	11,1	11,8	37,4	348,7	0,3	6,2	0,4	0,3	0,1	0,2	129,7	52,1	218,3	2,2	743,7	16,8	0,1	0,0				
Всего за день:		53,4	58,4	205,6	1 664,4	0,9	42,1	1,5	11,5	0,3	1,1	667,8	233,5	1 041,3	10,6	2 951,5	41,8	0,3	0,1				

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник		
		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	8,3	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	150	6,1	7,5	27,0	195,0	0,1	0,0	0,0	2,2	0,2	0,1	18,4	11,7	58,3	1,2	77,9	1,9	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		
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	71,1	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	520	20,8	21,5	67,0	546,8	0,2	25,3	0,1	5,7	1,1	0,2	87,3	40,3	184,1	3,3	433,6	12,6	0,0	0,0				
Обед																							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,5	4,4	8,0	78,6	0,0	4,8	0,1	2,1	0,0	0,0	20,0	16,6	31,4	1,0	273,7	4,7	0,0	0,0	75	2017		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,1	4,4	9,3	92,6	0,0	0,3	0,0	1,8	0,1	0,0	21,1	5,7	24,1	0,4	38,7	1,3	0,0	0,0	113	2017		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	6,3	22,1	137,7	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	29,8	31,6	134,4	2,3	131,1	0,0	0,0	0,0	171,4	2017		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	9,5	8,1	13,5	165,3	0,1	0,2	0,0	4,3	0,0	0,1	55,7	47,0	191,2	1,5	339,5	95,9	0,4	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	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ МАНДАРИНЫ/	150	2,0	1,5	13,2	66,3	0,1	60,0	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:	945	27,0	25,7	131,6	832,8	0,5	67,0	0,1	10,1	0,2	0,3	228,2	155,5	496,9	8,3	1 470,9	118,5	0,5	0,1				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 150/10	160	11,1	9,8	24,8	249,1	0,1	0,6	0,4	2,1	0,1	0,2	123,0	26,2	155,0	1,0	188,6	3,8	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	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	360	12,4	10,0	61,2	431,2	0,1	0,7	0,4	2,1	0,1	0,2	147,0	31,5	168,8	1,7	260,8	3,8	0,0	0,0				
Всего за день:		60,2	57,2	259,8	1 810,8	0,7	93,0	0,7	18,0	1,4	0,7	462,4	227,3	849,8	13,3	2 165,3	135,0	0,5	0,1				

ДЕНЬ КУБАНСКОЙ КУХНИ																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник
		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	150	12,2	14,5	14,2	252,9	0,3	7,7	0,0	2,2	0,0	0,1	23,7	34,5	143,1	1,9	729,2	9,0	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:	500	18,7	18,7	78,6	580,7	0,4	11,7	0,0	3,6	0,0	0,3	150,3	81,0	278,4	5,4	1 262,1	18,9	0,1	0,0		
Обед																					
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	60	0,7	2,5	7,4	51,9	0,0	6,3	0,2	1,5	0,0	0,0	19,9	8,7	14,4	0,9	144,8	1,8	0,0	0,0	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	0,1	11,7	0,2	2,0	0,0	0,1	53,3	26,7	51,0	1,2	428,1	5,3	0,0	0,0	ТТК 14	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	150	6,0	9,4	21,5	197,2	0,1	10,1	0,1	2,8	0,1	0,1	158,4	32,5	150,4	1,5	706,3	6,8	0,0	0,0	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,5	10,2	12,0	190,1	0,1	2,9	0,1	2,8	0,3	0,2	36,2	25,1	151,0	2,2	207,6	6,8	0,1	0,0	ТТК 16	2023
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	20,2	89,5	0,0	44,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,0	3,2	1,5	0,3	6,0	0,0	0,0	0,0	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	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	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:	960	30,2	32,0	120,7	900,4	0,5	77,7	40,6	10,5	0,4	0,4	534,9	141,6	608,2	8,4	1 877,9	22,9	0,2	0,0		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	29,7	205,2	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)	15	3,5	4,4	0,1	54,0	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
Итого за прием пищи:	315	11,1	11,3	50,0	344,0	0,1	1,7	0,0	1,5	0,0	0,1	144,3	25,9	110,0	1,2	359,3	12,7	0,0	0,0		
Всего за день:		59,9	62,0	249,3	1 825,1	1,0	91,1	40,6	15,6	0,4	0,8	829,5	248,5	996,7	15,0	3 499,3	54,6	0,3	0,0		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-	Сборник				
		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	60	1,1	3,1	3,7	47,3	0,0	1,5	0,7	1,7	0,0	0,0	20,6	16,4	29,5	0,5	93,8	1,9	0,0	0,0	40	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	4,9	28,6	200,1	0,2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	18,4	135,4	202,0	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	181	2008		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	11,7	10,9	15,8	192,0	0,1	0,8	0,4	0,7	0,3	0,1	47,8	41,5	173,1	1,0	341,4	95,6	0,4	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	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	525	21,4	19,1	78,2	570,2	0,4	4,0	1,2	3,0	0,3	0,2	122,8	209,5	426,2	6,8	735,2	109,4	0,4	0,0				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	0,0	15,2	0,0	1,3	0,0	0,0	25,3	8,6	18,6	0,4	156,4	1,6	0,0	0,0	47	2017		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,0	7,3	76,2	0,1	8,3	0,0	0,3	0,1	0,0	27,9	16,6	39,4	0,6	307,3	5,5	0,0	0,0	99	2017		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	150	10,7	15,8	41,2	296,3	0,1	7,4	3,5	3,0	0,9	1,0	57,0	19,8	230,0	4,0	278,4	14,4	0,1	0,0	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/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	ПП	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020		
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		
Итого за прием пищи:	775	23,1	31,0	102,7	752,2	0,4	42,9	3,6	7,5	1,0	1,4	356,1	91,7	502,6	8,1	1 361,8	40,4	0,2	0,0				
Подник																							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,9	12,3	25,1	257,6	0,1	0,1	0,1	2,8	0,7	0,1	53,0	12,1	94,0	1,3	122,1	8,0	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		
Итого за прием пищи:	330	8,0	12,4	50,2	360,7	0,1	1,6	0,1	3,0	0,7	0,2	64,8	16,1	97,6	2,0	223,3	8,8	0,0	0,0				
Всего за день:		52,6	62,6	231,1	1 683,1	0,8	48,4	4,9	13,6	1,9	1,7	543,7	317,4	1 026,3	16,9	2 320,3	158,6	0,6	0,1				

10

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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		549,6	578,0	2 284,6	16 903,0	8,7	730,6	367,8	130,7	8,5	11,6	6 708,4	2 551,3	9 751,5	141,7	29 486,1	1 118,0	4,9	0,4		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		55,0	57,8	228,5	1 690,3	0,9	73,1	36,8	13,1	0,9	1,2	670,8	255,1	975,1	14,2	2 948,6	111,8	0,5	0,0		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ			
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОДНИК
7-11 ЛЕТ	517,0	837,1	359,5