

Утверждаю
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клоков
 " " " 2023 г.



Согласовано
 Директор МБОУ ООШ № 16
 В.Н. Спицын
 2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых БЛЮД 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 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																					
КАША вязкая молочная из риса и пшени	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	ТГК 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, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецен-туры	Сборник рецентур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
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	ТТК 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, ккал	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	К, 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		
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, ккал	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	К, 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, ккал	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	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																				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,1	10,9	0,0	0,3	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	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	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:	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	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	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	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	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	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																				
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:	1 050	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	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																				
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:	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, ккал	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	К, 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	67,4	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 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецен-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	К, 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 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, 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 ТУШЕННЫЙ	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, ккал	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	К, 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 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	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, ккал	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	К, 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	300,0	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		
Полдник																					
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-ИЙ 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, ккал	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	К, 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 ПЕЧЕННЫЙ 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, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	<i>698,2</i>	<i>721,9</i>	<i>3 016,3</i>	<i>20 997,5</i>	<i>12,1</i>	<i>903,2</i>	<i>151,3</i>	<i>175,1</i>	<i>10,7</i>	<i>16,1</i>	<i>8 213,3</i>	<i>3 194,2</i>	<i>12 871,5</i>	<i>210,0</i>	<i>38 027,1</i>	<i>1 289,7</i>	<i>6,0</i>	<i>0,5</i>		
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>58,2</i>	<i>60,2</i>	<i>251,4</i>	<i>1 749,8</i>	<i>1,0</i>	<i>75,3</i>	<i>12,6</i>	<i>14,6</i>	<i>0,9</i>	<i>1,3</i>	<i>684,4</i>	<i>266,2</i>	<i>1 072,6</i>	<i>17,5</i>	<i>3 168,9</i>	<i>107,5</i>	<i>0,5</i>	<i>0,0</i>		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

УТВЕРЖДЕНО
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клоков

" _____ " _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200,0	8,11	10,65	31,88	247,61
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60,0	6,27	7,86	14,83	180,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180,0	1,37	1,22	14,31	72,90
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:	580,0	18,80	20,48	87,78	629,09

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100,0	0,80	0,10	1,70	13,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180,0	3,72	9,43	16,87	153,18
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 100/5	105,0	10,48	17,53	9,60	279,50
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200,0	1,00	0,20	19,60	83,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за прием пищи:	665,0	21,79	27,82	85,59	708,67

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100,0	1,60	5,10	8,20	87,60
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200,0	15,20	16,10	23,30	307,40
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180,0	0,59	0,08	28,92	119,52
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за прием пищи:	550,0	22,43	21,79	93,21	670,44

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ/	120,0	0,48	0,48	9,80	47,00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 200/20	220,0	12,20	13,11	42,31	345,00

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180,0	6,44	5,56	8,89	117,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,30	0,20	15,10	71,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за прием пищи:	580,0	23,41	19,61	88,82	641,97

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100,0	0,8	0,1	1,7	13,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180,0	3,7	5,8	24,5	164,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100,0	13,6	16,8	22,9	168,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-БИГ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180,0	0,1	0,1	25,1	103,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,1	0,3	20,1	94,7
Итого за прием пищи:	600,0	21,26	23,05	94,24	544,07

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100,0	0,40	0,40	39,40	165,70
АЗУ ИЗ КУРИЦЫ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200,0	15,37	17,60	18,60	225,70
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,40	0,08	27,05	110,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,30	0,20	15,10	71,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за прием пищи:	560,0	20,46	18,54	112,87	633,76

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	200,0	6,70	4,80	22,40	161,60
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	80	3,41	4,11	31,25	197,33
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40,0	5,00	4,50	0,30	61,30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,70	15,94	100,06
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за прием пищи:	590,0	23,32	16,62	102,68	676,21

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100,0	1,10	5,60	3,10	67,60
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180,0	3,80	4,60	28,30	171,20
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	100,0	8,83	12,18	17,69	224,46
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180,0	4,68	4,05	6,48	85,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,30	0,20	15,10	71,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,0	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за прием пищи:	610,0	21,83	26,85	80,55	666,10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100,0	1,60	5,10	8,20	87,60
МАКАРОННИК	200,0	8,20	10,10	52,50	340,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40,0	5,00	4,50	0,30	61,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,66	0,09	32,01	132,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,30	0,20	15,10	71,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,0	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за прием пищи:	590,0	18,88	20,21	117,99	738,68

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110,0	0,50	0,40	26,70	114,50
АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200,0	16,23	19,32	18,95	337,15
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	2,94	3,54	17,58	118,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,05	0,25	20,07	94,73
Итого за прием пищи:	550,0	22,72	23,51	83,30	664,98

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100,0	1,80	5,10	6,20	78,80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,0	10,20	8,30	46,30	300,20
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ	130,0	13,00	12,11	17,56	213,33
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ/	200,0	1,00	0,00	20,20	84,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за прием пищи:	640,0	27,99	25,77	102,98	738,32

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250,0	5,7	6,4	25,8	162,2
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75,0	6,7	7,5	21,6	187,4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / СНЕЖОК/	180,0	4,7	4,1	6,5	85,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого за прием пищи:	555,0	20,6	18,4	76,6	544,0

ИТОГО		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	7 070,00	263,50	262,60	1 126,65	7 856,30

<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>589,17</i>	<i>21,96</i>	<i>21,88</i>	<i>93,89</i>	<i>654,69</i>
-----------------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

**БЛЮД НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ
ЗАВТРАКИ**

1 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,04	30,73	125,90	0,70	192,26	9,57	0,01
0,05	0,07	0,08	0,84	0,15	0,05	95,92	13,40	76,72	0,72	49,00	0,00	0,01
0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00
0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,28	11,90	0,56	3,09	0,29	0,38	351,76	75,13	341,22	5,63	728,26	18,31	0,03

2 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00
0,06	38,62	0,13	0,30	0,09	0,08	102,00	37,04	73,78	2,23	477,78	6,62	0,02
0,24	0,10	0,00	2,60	0,02	0,10	18,45	26,24	150,18	2,12	299,69	6,11	0,05
0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
0,47	45,32	0,13	4,54	0,11	0,27	172,95	106,68	328,66	9,67	1 263,77	16,41	0,08

3 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,36	31,01	0,59	260,65	2,73	0,01
0,23	16,96	4,32	6,32	0,00	1,04	135,96	46,64	287,91	4,88	815,11	12,11	0,16
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	1,80	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00
0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01
0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
0,36	42,26	4,32	9,88	0,00	1,10	200,87	81,70	378,62	7,47	1 168,98	16,52	0,18

4 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01
0,09	0,43	0,14	0,64	0,30	0,41	284,68	46,73	386,86	1,70	299,92	2,32	0,06

0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04
0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00
0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
0,30	11,83	0,20	2,66	0,30	0,81	552,98	98,33	639,16	5,90	949,42	24,00	0,11

5 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00
0,13	10,92	0,04	0,27	0,10	0,13	68,19	33,41	106,81	1,30	829,79	11,04	0,04
0,09	2,71	0,39	1,72	0,00	0,10	46,97	52,14	197,97	1,05	467,68	124,90	0,53
0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00
0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01
0,31	20,07	0,43	3,00	0,10	0,28	159,20	116,74	365,94	4,46	1 591,26	136,66	0,58

6 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,02	4,22	0,01	0,67	0,00	0,02	15,48	7,60	10,45	2,09	294,03	2,11	0,01
0,16	1,65	0,05	3,25	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	225,00	0,80	0,00
0,01	0,64	0,00	0,00	0,00	0,01	14,69	4,27	11,97	1,01	98,29	0,80	0,00
0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00
0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
0,29	6,51	0,06	5,17	0,00	0,17	42,47	27,47	73,72	5,90	696,82	5,39	0,01

1 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,22	1,03	0,13	0,04	0,60	0,42	202,79	24,60	142,83	3,03	308,97	17,85	0,00
0,07	0,13	0,11	1,11	0,23	0,04	14,50	14,95	38,70	1,08	86,10	0,00	0,01
0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02
0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00
0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01
0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
0,45	1,63	0,35	3,40	1,72	0,75	352,07	79,93	389,88	7,38	696,47	35,68	0,04

2 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,04	8,72	0,00	2,46	0,00	0,03	15,33	18,08	28,63	0,94	261,14	0,42	0,00
0,16	14,40	0,37	2,08	0,00	0,11	37,21	43,82	106,96	1,91	987,22	9,74	0,06
0,09	0,61	0,05	2,97	0,00	0,14	48,27	31,59	176,14	2,33	233,93	6,24	0,08
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00
0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00
0,38	23,73	0,42	8,54	0,00	0,32	111,31	107,19	354,33	6,58	1 548,19	17,52	0,14

3 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,36	31,01	0,59	260,65	2,73	0,01
0,09	0,00	0,05	2,92	0,28	0,06	24,46	15,61	77,78	1,63	103,97	2,46	0,02
0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00
0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00
0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00
0,22	25,30	0,15	6,88	1,17	0,27	105,35	49,82	220,94	4,53	487,95	14,36	0,05

4 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,03	3,52	0,00	0,55	0,00	0,02	17,17	8,60	15,68	1,90	294,74	1,76	0,01
0,40	10,40	0,01	3,53	0,00	0,16	21,98	44,44	182,34	2,42	955,76	11,92	0,08
0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00
0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01
0,52	14,39	0,02	4,86	0,00	0,30	148,63	90,98	317,64	5,90	1 488,66	21,78	0,10

5 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,06	2,57	1,23	2,89	0,00	0,05	34,31	27,40	49,22	0,77	156,37	3,09	0,03
0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	22,03	162,49	242,36	5,51	0,00	0,00	0,00
0,11	1,18	0,59	0,99	0,37	0,17	69,09	59,92	249,89	1,46	493,00	138,00	0,58
0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00
0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
0,50	5,35	1,86	5,23	0,37	0,26	166,83	271,71	589,17	9,66	990,17	154,77	0,61

6 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,06	0,65	0,03	0,04	0,03	0,15	144,51	18,30	110,40	0,50	209,70	12,11	0,00
0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00
0,19	0,65	0,03	2,59	0,05	0,20	163,33	36,31	185,23	2,46	325,64	14,53	0,01

ИТОГО ЗАВТРАКИ

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
4,27	208,94	8,53	59,84	4,11	5,11	2 527,75	1 141,99	4 184,51	75,54	11 935,5	475,93	1,94

0,36	17,41	0,71	4,99	0,34	0,43	210,65	95,17	348,71	6,30	994,63	39,66	0,16
------	-------	------	------	------	------	--------	-------	--------	------	--------	-------	------

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ВИТАЛАЙН"

Н.Н.Клоков

" ____ " _____ 2023 г.

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	175	2017
0,00	3	2017
0,00	378	2017
0,00	338	2017
0,00	ПП	2020
0,00		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	70	2017
0,00	321	2017
0,00	271	2017
0,00	389	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,00		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	47	2017
0,02	ТТК 5	2023
0,00	349	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,02		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	338	2017
0,05	ТТК 21	2023

0,00	386	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,05		

	№ рецеп- турн	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	70	2017
0,00	312	2017
0,01	229	2017
0,00	342.1	2017
0,00	ПП	2020
0,01		

	№ рецеп- турн	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	372	2017
0,00	ТТК 85	2023
0,00	358	2017
0,00	ПП	2020
0,00		2020
0,00		

	№ рецеп- турн	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	172	2017
0,00	2	2017
0,01	209	2017
0,00	379	2017
0,00	ПП	2020
0,00		2008
0,01		

	№ рецеп- турн	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	ТТК 70	2023
0,00	133	2008
0,01	294	2017
0,00	ПП	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,01		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	47	2017
0,02	207	2017
0,01	209	2017
0,00	349	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,03		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	ТТК 12	2023
0,00	259	2017
0,00	382	2017
0,00	ПП	2020
0,00		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	40	2012
0,00	181	2008
0,02	241	2008
0,00	389	2017
0,00	ПП	2020
0,02		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	120	2017
0,01	424	2017
0,00	ПП	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,01		

Se, мг
0,16

0,01

УТВЕРЖДЕНО
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клоков

" _____ " _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100,0	2,50	12,17	7,67	11,90
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	2,69	2,84	17,45	118,25
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200,0	10,80	10,70	19,40	221,70
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	180,0	0,54	0,36	29,34	122,76
МОЛОКО Т/П 2,5%	200,0	5,80	5,00	9,60	107,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	3,31	0,44	21,20	101,98
Итого за прием пищи:	1 030,0	29,44	31,81	129,76	801,99

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	4,1	18,3	131,5
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200	11,6	10,9	36,5	216,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ/	150	1,4	0,3	12,2	64,5
Итого за прием пищи:	1 020	29,8	27,6	130,5	843,5
Полдник					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100,0	1,10	0,00	2,40	14,00
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250,0	1,49	4,91	11,09	76,25
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180,0	4,75	11,99	19,88	243,03
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105,0	12,62	13,66	13,48	221,82
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200,0	0,60	0,40	32,60	136,40
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120,0	0,48	0,48	11,76	56,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,05	0,25	20,07	94,73
Итого за прием пищи:	995,0	24,09	31,69	111,28	842,63

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100,0	1,40	1,50	4,00	39,20
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250,0	3,75	5,88	16,13	134,13
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220,0	14,06	19,86	18,45	269,14
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	2,94	3,54	17,58	118,60
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55,0	2,10	3,40	23,30	109,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	3,31	0,44	21,20	101,98
Итого за прием пищи:	925,0	31,36	34,92	125,76	890,85

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,17	5,17	9,50	73,38
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250,0	9,65	15,88	7,65	291,13
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200,0	9,07	9,27	44,27	239,20
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200,0	1,40	0,40	22,80	100,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	3,31	0,44	21,20	101,98
МОЛОКО Т/П 2,5%	200,0	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого за прием пищи:	1 050,0	34,20	36,46	140,12	1 031,49

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100,0	1,1	0,0	2,40	14,00
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,1	15,30	117,30
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	11,3	12,3	14,65	179,68
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	8,3	46,57	268,09
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,31	72,90
ФРУКТЫ СУХИЕ /ИЗЮМ/	25	0,6	0,1	16,45	70,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,72	61,19
Всего за день:	940,0	27,0	27,6	147,5	901,8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,99	5,28	16,54	148,25
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/РИС ОТВАРНОЙ 120/60	180,0	2,60	4,20	24,00	157,40

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130,0	8,82	7,43	15,88	167,82
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220,0	6,38	5,50	8,80	116,60
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120,0	0,48	0,48	11,76	56,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:	1 090,0	31,62	32,44	126,74	965,45

7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,0	1,50	5,10	9,30	89,80
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250,0	2,01	5,09	11,83	107,25
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220,0	18,96	18,04	42,74	405,45
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:	840,0	30,29	30,10	120,24	875,38

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Обед					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100,0	2,4	0,1	22,9	185,3
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250,0	2,6	5,5	11,6	115,7
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180,0	7,6	7,6	44,6	185,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125,0	10,3	11,8	14,7	179,7
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	2,7	0,4	17,0	81,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ/	150,0	2,0	1,5	13,2	66,3
Итого за прием пищи:	1 095,0	31,87	27,59	181,61	1 068,77

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100,0	1,17	4,17	12,33	86,50
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250,0	2,75	5,13	16,13	110,50
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180,0	7,20	11,25	25,80	236,64
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100,0	10,56	11,33	13,33	190,12
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200,0	0,33	0,11	22,44	99,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	2,65	0,35	16,96	81,58
МОЛОКО Т/П 2,5%	200,0	5,80	5,00	9,60	107,00
Итого за прием пищи:	1 120,0	34,26	37,64	141,69	1 030,18

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100,0	1,60	5,10	8,20	87,60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250,0	1,59	4,99	9,14	95,25
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	200,0	14,23	21,11	54,91	395,00
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25,0	0,30	2,70	2,30	44,00
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220,0	6,38	5,50	8,80	116,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	2,65	0,35	16,96	81,58
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120,0	0,48	0,48	11,76	56,40
Итого за прием пищи:	1 005,0	31,03	40,53	137,17	994,83

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100,0	1,10	0,00	2,40	14,00
СУП С КЛЕЦКАМИ	250,0	2,40	3,70	11,90	94,30
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ	200,0	24,00	25,20	26,90	415,50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,60	0,09	32,01	132,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:	840,0	34,55	29,64	115,27	856,58

13

ИТОГО		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	11 950,00	369,54	388,06	1 607,64	11 703,72
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	995,83	30,79	32,34	133,97	925,29

К БЛЮД НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

ОБЕДЫ

1 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00
0,08	6,83	0,21	1,23	0,00	0,05	35,32	22,24	54,23	0,99	410,38	4,20	0,03
0,15	7,24	0,06	0,39	0,08	0,13	67,14	53,60	210,53	1,52	760,65	99,99	0,42
0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00
0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,50	27,67	40,46	3,48	0,08	0,34	414,76	150,14	571,16	8,53	2 112,93	108,23	0,46

2 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
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
0,1	9,0	0,4	0,5	0,3	0,1	41,2	31,9	90,0	1,4	649,6	8,9	0,1
0,1	2,4	0,3	2,8	0,1	0,2	24,6	42,5	206,0	2,0	310,0	7,2	0,1
0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,2	292,0	18,0	0,0
0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0
0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0
0,1	90,0	0,0	0,3	0,0	0,1	51,0	19,5	34,5	0,5	295,5	3,0	0,0
0,5	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

3 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00
0,05	8,03	0,20	2,23	0,00	0,04	41,01	18,67	48,55	0,82	246,79	2,96	0,02
0,10	14,91	0,47	1,89	0,05	0,09	52,25	33,15	77,04	1,37	609,46	7,42	0,04
0,11	0,28	0,03	2,49	0,08	0,12	67,89	52,54	217,87	1,64	389,14	107,34	0,45
0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00
0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01
0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01
0,41	47,22	0,71	8,02	0,13	0,34	212,95	152,76	426,66	10,35	2 080,99	121,52	0,53

4 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,04	3,01	1,84	2,71	0,00	0,06	50,11	33,41	49,27	0,89	204,30	4,59	0,05
0,08	6,88	0,23	2,30	0,00	0,06	61,57	33,35	90,34	1,62	455,23	4,93	0,03
0,49	8,46	0,03	1,66	0,05	0,18	31,63	46,57	216,19	2,75	921,98	12,72	0,10
0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00
0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	15,95	11,00	49,50	1,16	60,50	0,00	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,83	18,82	2,12	8,53	0,05	0,49	278,24	173,17	568,12	9,80	1 947,47	32,58	0,19

5 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,03	26,03	0,32	2,40	0,00	0,00	36,04	17,02	27,03	1,10	0,00	0,00	0,00
0,33	9,97	0,22	1,99	0,11	0,13	53,23	36,67	157,21	2,04	535,83	9,12	0,08
0,09	0,21	0,23	4,04	1,50	0,32	178,86	21,29	218,66	2,32	200,16	15,97	0,04
0,02	13,32	0,00	0,00	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54	450,00	0,00	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00
0,70	52,13	40,77	10,29	1,61	0,58	557,43	137,88	692,10	8,80	1 596,89	27,33	0,13

6 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00
0,03	0,75	0,19	2,60	0,00	0,01	27,05	10,51	27,95	0,61	71,94	1,07	0,01
0,11	0,20	0,03	2,04	0,07	0,10	57,19	51,66	209,36	1,64	371,13	106,15	0,45
0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	29,18	33,14	90,33	0,67	67,41	0,91	0,03
0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00
0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	20,00	10,50	32,25	0,75	207,50	0,00	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
0,4	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

1 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00
0,17	6,50	0,23	4,13	0,00	0,06	49,44	35,08	80,20	1,99	480,10	4,17	0,03
0,04	21,45	0,07	1,69	0,03	0,05	64,51	29,78	65,61	1,41	283,58	3,93	0,02

0,33	1,51	0,03	1,48	0,05	0,11	23,49	27,66	152,27	1,87	353,70	7,42	0,06
0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04
0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,82	47,86	0,58	9,93	0,08	0,69	453,14	167,62	612,88	10,97	2 121,28	37,76	0,17

2 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,02	14,68	0,25	2,21	0,00	0,03	39,63	15,23	27,59	0,81	165,96	2,86	0,01
0,07	5,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87	0,03
0,08	0,39	0,12	0,56	0,25	0,39	278,16	42,33	347,09	1,23	292,38	3,26	0,05
0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,36	22,17	0,97	7,05	0,25	0,69	492,15	119,38	603,37	5,95	1 150,90	16,73	0,10

3 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,05	8,07	0,08	3,54	0,00	0,06	33,31	27,67	52,36	1,58	456,20	7,80	0,02
0,02	0,40	0,02	2,22	0,11	0,03	26,36	7,18	30,20	0,44	48,39	1,58	0,00
0,15	0,00	0,04	0,21	0,14	0,06	35,87	37,94	161,40	2,74	157,44	0,00	0,00
0,11	0,20	0,03	3,44	0,07	0,10	56,42	51,61	209,26	1,64	371,11	106,15	0,45
0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03
0,57	100,27	0,19	11,60	0,32	0,38	257,66	184,20	586,12	10,17	1 747,54	132,77	0,51

4 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
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
0,03	15,01	0,30	2,30	0,00	0,04	51,76	20,25	34,26	0,90	214,35	2,52	0,02
0,06	14,71	0,26	2,43	0,00	0,06	66,72	33,48	63,77	1,50	535,86	6,60	0,04
0,14	12,16	0,07	3,37	0,05	0,14	189,99	38,99	180,35	1,73	847,51	8,21	0,05
0,08	3,20	0,10	2,45	0,42	0,16	39,18	27,74	168,59	2,41	231,04	7,60	0,08
0,01	61,16	0,11	0,00	0,00	0,04	15,93	3,93	2,13	0,38	8,08	0,00	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00
0,55	108,84	40,84	12,41	0,47	0,53	622,28	176,49	705,90	9,72	2 247,74	27,17	0,20

5 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,36	31,01	0,59	260,65	2,73	0,01
0,06	8,50	0,21	1,34	0,04	0,05	36,34	21,41	47,81	0,91	367,04	3,90	0,02
0,35	20,56	9,64	4,72	1,23	2,48	88,68	42,09	510,80	9,85	622,05	24,32	0,31
0,01	0,74	0,09	1,66	0,00	0,01	7,04	3,64	7,35	0,16	40,22	0,60	0,00
0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01
0,70	66,50	10,00	12,47	1,27	2,98	448,84	141,60	874,77	16,51	1 978,86	53,79	0,40

6 день 2 еделя

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00
0,03	0,59	0,22	0,26	0,17	0,04	29,74	9,78	31,69	0,48	62,91	1,88	0,01
0,15	5,70	0,18	1,14	0,67	0,30	181,92	47,72	314,68	3,47	602,32	15,01	0,13
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01
0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
0,37	16,29	0,40	3,26	0,84	0,43	252,60	103,40	449,17	7,55	1 074,97	19,13	0,15

ИТОГО ОБЕДЫ

Витамины						Минеральные вещества						
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг
<i>6,74</i>	<i>626,70</i>	<i>138,43</i>	<i>102,13</i>	<i>5,64</i>	<i>8,61</i>	<i>4 689,84</i>	<i>1 835,43</i>	<i>7 272,67</i>	<i>113,53</i>	<i>21 274,58</i>	<i>737,53</i>	<i>3,62</i>
<i>0,56</i>	<i>52,23</i>	<i>11,54</i>	<i>8,51</i>	<i>0,47</i>	<i>0,72</i>	<i>390,82</i>	<i>152,95</i>	<i>606,06</i>	<i>9,46</i>	<i>1 772,88</i>	<i>61,46</i>	<i>0,30</i>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ВИТАЛАЙН"

Н.Н.Клоков

" ____ " _____ 2023 г.

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	ПП	2022
0,00	103	2017
0,01	235	2008
0,00	389	2017
0,00	ПП	
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,01		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,0	52	2011
0,0	ТТК 95	2023
0,0	291	2017
0,0	ПП	2017
0,0	ПП	2020
0,0	ПП	2020
0,0	ТТК 23	2017
0,0		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	70	2017
0,00	98	2017
0,00	143	2017
0,01	234	2017
0,00	389	2017
0,00	338	2017
0,00	ПП	2020
0,01		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	ТТК67	2023
0,00	84	2017
0,00	259	2017
0,00	382	2017
0,00	ПП	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,00		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	ТТК 9	2022
0,00	ТТК24	2017
0,03	ТТК 21	2017
0,00	389	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	
0,03		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	70	2017
0,00	111	2017
0,01	234	2017
0,01	304	2017
0,00	378	2017
0,00	435	2008
0,00		2020
0,00		2020
0,0		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	ПП	2022
0,00	102	2017
0,00	321	2017

0,00	278	2017
0,00	ПП	2017
0,00	338	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,00		

	№ рецеп- тур	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	47	2017
0,00	96	2017
0,04	223	2017
0,00	378	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,04		

	№ рецеп- тур	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	75	2017
0,01	113	2017
0,04	171.4	2017
0,01	234	2017
0,00	389	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,00	ТТК 23	2017
0,06		

	№ рецеп- тур	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	ТТК 13	2022
0,00	ТТК 14	2023
0,00	ТТК 15	2022
0,02	ТТК 16	2023
0,00	ТТК 17	2023
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	
0,02		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	47	2017
0,00	99	2017
0,06	ТТК 19	2023
0,00	ТТК 20	2023
0,00	ПП	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,00	338	2017
0,06		

	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Se, мг		
0,00	70	2017
0,01	118.2	2017
0,03	35	2023
0,00	349	2017
0,00	ПП	2020
0,00	ПП	2020
0,04		

Se, мг
0,31
0,03

УТВЕРЖДЕНО
 Директор ООО "Вита Лайн"
 Н.Н.Клоков

" _____ " _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220,0	10,71	10,12	30,51	292,89	0,18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180,0	0,16	0,01	7,35	31,15	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03
Итого за прием пищи:	420,0	12,40	10,25	47,90	371,40	0,21

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200,0	7,47	13,06	21,72	204,71	0,08
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180,0	0,59	0,08	24,92	119,52	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,50	0,10	10,00	47,40	0,03
Итого за прием пищи:	400,0	9,56	13,24	56,64	371,63	0,11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200,0	9,11	12,31	24,80	236,79	0,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180,0	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04
Итого за прием пищи:	400,0	12,01	13,65	49,15	357,05	0,24

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200,0	8,13	8,13	29,52	253,27	0,16
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-БИИ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180,0	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03
Итого за прием пищи:	400,0	9,80	8,39	64,65	403,77	0,20

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						

ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬЙ С КАПУСТОЙ	75,0	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180,0	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03
Итого за прием пищи:	355,0	11,79	11,97	30,95	292,01	0,08

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180,0	2,01	4,79	9,99	96,50	0,16
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115,0	2,39	4,60	6,72	87,60	0,11
КАКАО С МОЛОКОМ	200,0	4,08	3,54	8,58	88,16	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05
Итого за прием пищи:	525,0	10,47	13,19	38,01	333,45	0,35

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200,0	9,47	12,27	17,47	208,73	0,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180,0	2,85	2,43	14,35	93,15	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05
Итого за прием пищи:	410,0	14,31	14,96	44,54	363,07	0,48

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 180/20	220,0	13,22	13,40	29,16	303,35	0,09
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180,0	0,21	0,01	26,54	136,08	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05
Итого за прием пищи:	430,0	15,42	13,67	68,42	500,62	0,14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100,0	6,58	6,91	20,73	165,18	0,05
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20,0	4,64	3,89	0,09	72,00	0,00
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200,0	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30,0	1,30	2,90	16,30	85,01	0,02
Итого за прием пищи:	350,0	13,52	13,70	57,32	406,99	0,10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200,0	10,53	13,40	23,13	258,25	0,09
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Т-БИ В АРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180,0	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,0	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04
Итого за прием пищи:	400,0	11,79	13,76	58,10	407,37	0,14

В

ИТОГО		Пищевые вещества			Энергетическая ценност	В1, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	<i>4 090,00</i>	<i>121,07</i>	<i>126,78</i>	<i>515,68</i>	<i>3 807,36</i>	<i>2,05</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>409,00</i>	<i>12,11</i>	<i>12,68</i>	<i>51,57</i>	<i>380,74</i>	<i>0,21</i>

0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00
10,00	0,01	2,13	0,02	0,04	24,82	13,71	42,93	2,56	327,34	2,74	0,02	0,01

1 день 2 неделя

Витамины					Минеральные вещества							
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
14,12	0,04	0,36	0,13	0,11	25,59	37,85	94,24	1,63	1 004,26	8,83	0,05	0,00
0,16	0,03	5,33	0,08	0,10	47,60	56,33	225,56	1,80	398,90	120,00	0,51	0,01
0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00
0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
14,75	0,08	6,35	0,21	0,33	178,87	124,62	431,92	5,41	1 630,52	138,61	0,56	0,01

2 день 2 неделя

Витамины					Минеральные вещества							
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
7,60	0,53	0,45	0,07	0,16	39,37	46,62	185,71	2,42	788,27	11,61	0,09	0,00
0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00
0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
8,07	0,54	1,11	0,07	0,28	145,03	69,45	290,91	3,98	981,72	21,39	0,09	0,00

3 день 2 неделя

Витамины					Минеральные вещества							
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
2,01	0,09	2,00	0,25	0,27	188,94	38,54	244,27	2,57	343,68	4,56	0,03	0,02
0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	72,17	0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2,11	0,09	2,66	0,25	0,29	218,39	49,50	284,23	4,42	456,65	6,24	0,03	0,02

4 день 2 неделя

Витамины					Минеральные вещества							
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
0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01
0,08	0,04	0,03	0,00	0,03	99,44	3,96	56,50	0,11	9,94	0,00	0,00	0,00
1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00
1,68	0,04	1,53	0,02	0,09	152,96	31,87	137,03	1,82	392,28	12,74	0,01	0,01

5 день 2 неделя

Витамины					Минеральные вещества							
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
0,19	0,17	3,92	1,19	0,24	75,65	16,83	144,81	1,95	175,83	13,33	0,03	0,02
1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00

0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00
1,63	0,17	4,59	1,19	0,27	91,09	24,62	165,77	3,46	304,22	15,17	0,03	0,02

ИТОГО ПОЛДНИКИ

Витамины					Минеральные вещества							
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
<i>81,01</i>	<i>6,47</i>	<i>28,12</i>	<i>2,52</i>	<i>3,04</i>	<i>1 296,05</i>	<i>540,62</i>	<i>2 242,99</i>	<i>39,94</i>	<i>6 808,14</i>	<i>251,53</i>	<i>1,04</i>	<i>0,11</i>
<i>8,10</i>	<i>0,65</i>	<i>2,81</i>	<i>0,25</i>	<i>0,30</i>	<i>129,61</i>	<i>54,06</i>	<i>224,30</i>	<i>3,99</i>	<i>680,81</i>	<i>25,15</i>	<i>0,10</i>	<i>0,01</i>

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ВИТАЛАЙН"

_____ Н.Н.Клоков

_____ 2023 г.

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 1	2023
389	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 6	2023
349	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 25	2023
378	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
305	2004
342.1	2017
378	2017

№ рецеп- туры	Сборник рецептур

424	2017
ПП	2017
338	2017

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
125	2017
234	2017
382	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 11	2012
379	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 4	2023
354	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ПП	2017
15	2017
389	2017
ПП	2017

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
206	2017
342.1	2017

	2020
--	------

		Пищевые вещества		
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		77,00	79,00	335,00
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)		64,86	66,90	279,43
Соотношение за период:		1,00	1,00	4,18
Выполнение от суточной нормы за период, %		84,23	84,68	83,41

ИТОГО ЗАВТРАКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	<i>7070</i>	<i>263,50</i>	<i>262,60</i>	<i>1 126,65</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>589</i>	<i>21,96</i>	<i>21,88</i>	<i>93,89</i>
Соотношение за период:		1,00	1,00	4,29
Выполнение от суточной нормы за период, %		28,52	27,70	28,03

ИТОГО ОБЕДЫ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	<i>11950</i>	<i>369,54</i>	<i>388,06</i>	<i>1 607,64</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>996</i>	<i>30,79</i>	<i>32,34</i>	<i>133,97</i>
Соотношение за период:		1,00	1,00	4,14
Выполнение от суточной нормы за период, %		39,99	40,93	39,99

ИТОГО ПОЛДНИКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	<i>4090</i>	<i>121,07</i>	<i>126,78</i>	<i>515,68</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>409</i>	<i>12,11</i>	<i>12,68</i>	<i>51,57</i>
Соотношение за период:		1,00	1,00	4,07
Выполнение от суточной нормы за период, %		15,72	16,05	15,39

Энергетическая ценность, ккал
2 350,00
1 960,71
83,43

Энергетическая ценность, ккал
7 856,30
654,69
27,86

Энергетическая ценность, ккал
11 103,42
925,29
39,37

Энергетическая ценность, ккал
3 807,36
380,74
16,20