



Утверждено
 Директор ООО "Виталин"
 Н.Н. Стоков
 " 2023 г



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

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
 ЗАВТРАКИ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	6,08	7,99	23,91	185,71	0,07	0,69	38,63	0,64	0,15	0,11	83,75	28,36	119,41	0,62	153,40	7,53	0,01	0,00	175	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,27	7,86	14,83	180,00	0,05	0,07	0,08	0,84	0,15	0,05	95,92	13,40	76,72	0,72	49,00	0,00	0,01	0,00	3	2017	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	378	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	500	15,24	17,68	72,73	531,59	0,19	12,09	39,13	2,11	0,30	0,34	322,27	65,16	299,93	3,95	635,00	14,03	0,03	0,00			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ /	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	150	3,80	4,30	27,60	142,50	0,10	0,21	0,02	1,36	0,06	0,04	46,80	23,36	150,53	0,95	107,94	0,13	0,04	0,02	ТТК 2	2023		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,48	15,86	8,69	216,85	0,14	0,09	44,20	2,69	0,02	0,08	16,71	16,98	113,50	1,82	152,19	5,65	0,04	0,00	271	2017		
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	545	17,35	20,56	77,55	544,69	0,32	4,35	44,22	4,44	0,08	0,16	104,11	63,14	302,43	3,89	585,93	17,78	0,08	0,02				

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	1,45	0,00	0,02	20,09	9,60	17,61	0,59	145,86	1,70	0,01	0,00	46	2017	
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,20	16,10	23,30	307,40	0,23	16,96	4,32	6,32	0,00	1,04	135,96	46,64	287,91	4,88	815,11	12,11	0,16	0,02	ТТК 5	2023	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,59	0,08	28,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	500	18,51	19,58	78,84	574,32	0,28	27,74	4,32	8,16	0,00	1,07	189,88	78,55	343,41	6,50	1 193,59	13,81	0,17	0,02			

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 150/10	160	10,76	14,48	29,70	258,75	0,07	1,18	41,44	0,42	0,19	0,19	114,92	23,78	151,31	1,11	172,13	1,51	0,04	0,03	ТТК 21	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	200	5,80	5,00	8,00	106,00	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	0,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	530	20,46	20,37	72,43	528,78	0,23	12,58	41,50	1,78	0,19	0,57	377,82	69,68	377,51	4,11	780,83	21,51	0,09	0,03		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ/	60	0,67	0,12	2,28	13,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,25	0,14	8,33	0,03	0,22	0,08	0,11	36,98	25,06	86,60	1,00	648,45	7,26	0,03	0,00	312	2017		
Пюре картофеля/СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	105	9,99	11,08	12,35	160,13	0,08	1,51	19,43	3,41	0,00	0,07	67,00	21,37	128,49	0,66	217,00	95,52	0,40	0,01	239	2017		
КОМОТ ПО СВЕЖИМ ФРУКТАМ (с фин. бан. плат.)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342,1	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	525	16,16	16,33	75,17	484,77	0,30	13,73	19,46	4,45	0,08	0,22	122,72	60,32	243,85	2,97	1 005,34	103,50	0,43	0,01				

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МЮСЛИ С МОЛОКОМ	205	11,11	8,35	40,27	206,52	0,23	1,49	1,56	0,13	1,80	0,21	164,12	70,76	239,27	1,56	306,87	10,50	0,00	0,00	179	2017
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	75	3,20	3,95	29,30	185,00	0,05	0,15	20,00	1,00	0,15	0,02	13,40	7,70	30,20	0,84	77,00	0,00	0,01	0,00	2	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,70	15,94	100,06	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	18,60	15,22	95,39	537,56	0,31	2,11	21,57	1,13	1,95	0,33	277,78	95,59	348,57	2,76	536,52	18,60	0,01	0,00		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	60	0,80	0,10	5,10	15,00	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	ТТК 7	2023
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	3,60	4,40	20,70	156,00	0,12	9,68	0,59	1,45	1,22	0,26	57,38	34,51	154,36	2,32	657,46	16,01	0,07	0,01	ТТК 8	2023
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	90	7,45	10,96	15,92	202,91	0,09	0,49	0,05	2,97	0,00	0,11	24,76	29,11	158,86	2,31	198,96	4,08	0,08	0,01	294	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	520	19,18	19,85	68,12	553,11	0,28	13,17	2,13	5,19	1,22	0,42	117,34	93,02	363,02	5,63	1 002,22	23,09	0,18	0,02		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,77	0,02	1,75	0,73	2,80	0,00	0,03	22,16	15,33	25,55	0,50	120,42	2,41	0,02	0,00	75	2017
ПАСТА С КУРИЦЕЙ 120/80	200	14,10	16,00	21,10	279,10	0,10	1,87	0,08	1,04	0,06	0,15	184,75	25,72	178,18	1,45	242,02	8,62	0,05	0,02	ТТК 10	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	18,62	16,49	85,36	560,01	0,15	3,62	0,81	4,23	0,06	0,19	219,90	49,45	220,53	2,35	389,32	11,03	0,07	0,02		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ДЕНЬ КУБАНСКОЙ КУХНИ																					
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110	0,50	0,40	26,70	114,50	0,03	3,52	0,00	0,55	0,00	0,02	17,17	8,60	15,68	1,90	294,74	1,76	0,01	0,00	ТТК 12	2023
АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	150	12,17	14,49	14,21	252,86	0,31	7,73	0,01	2,24	0,00	0,12	23,67	34,45	143,11	1,93	729,18	9,01	0,07	0,00	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,94	3,54	17,58	118,60	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	18,66	18,68	78,56	580,69	0,43	11,72	0,02	3,57	0,00	0,26	150,32	80,99	278,41	5,41	1 262,08	18,87	0,09	0,00		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	60	0,80	0,10	5,10	15,00	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	ТТК 7	2023
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,10	7,86	14,14	127,65	0,05	32,18	0,11	0,25	0,08	0,07	84,98	30,86	61,45	1,85	398,08	5,51	0,02	0,00	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,70	10,90	15,80	192,00	0,08	0,82	0,41	0,69	0,25	0,12	47,84	41,49	173,06	1,01	341,35	95,55	0,40	0,01	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ **/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	520	17,72	19,08	65,12	465,43	0,20	37,60	2,01	1,32	0,33	0,25	199,42	111,35	289,11	4,18	1 159,43	116,06	0,45	0,01		

ИТОГО ЗАВТРАКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	<i>5140</i>	<i>180,499556</i>	<i>183,84933</i>	<i>769,2842227</i>	<i>5360,943346</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>514</i>	<i>18,05</i>	<i>18,38</i>	<i>76,93</i>	<i>536,09</i>



Утверждено
Директор ООО "ВитаЛайн"
Н.Н.Клоков
2023 г



Согласовано
Директор МБОУООШ № 16
В.Н.Спицын
2023 г

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
ОБЕДЫ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,50	7,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,17	0,17	0,99	0,00	0,05	23,36	27,75	54,06	0,90	385,14	3,96	0,03	0,00	103	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,25	0,14	8,33	0,03	0,22	0,08	0,11	36,98	25,06	86,60	1,00	648,45	7,26	0,03	0,00	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ	115	9,47	8,11	13,48	165,31	0,07	0,21	0,02	4,29	0,02	0,12	63,44	32,10	143,10	1,14	237,06	95,87	0,40	0,01	234	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,23	0,01	32,82	151,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	805	22,12	23,09	122,29	796,07	0,44	19,01	0,33	7,16	0,10	0,36	188,82	119,97	388,22	6,51	1 637,82	109,33	0,47	0,01	0	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,90	4,70	11,40	74,50	0,02	2,00	0,00	1,58	0,00	0,02	22,41	12,92	28,71	0,85	210,40	3,50	0,01	0,00	ТТК 3	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,40	3,91	4,72	64,00	0,03	10,95	0,15	1,78	0,00	0,03	40,58	15,00	31,08	0,54	216,44	2,33	0,01	0,00	87	2017
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,11	1,79	0,21	3,34	0,00	0,11	27,07	45,00	142,00	1,40	230,30	5,43	0,10	0,02	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ АПЕЛЬСИН/	150	1,40	0,30	12,20	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	800	27,12	21,91	90,63	667,64	0,39	106,00	0,43	8,41	0,00	0,56	369,36	133,22	458,59	5,22	1 294,94	32,14	0,19	0,02		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО	60	0,67	0,12	2,28	13,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	200	1,19	3,93	8,87	61,00	0,04	6,27	0,16	1,74	0,00	0,03	34,98	14,83	39,78	0,65	196,91	2,66	0,02	0,00	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,96	9,99	16,57	202,86	0,09	17,87	65,71	2,74	0,00	0,09	53,09	23,23	64,29	0,86	378,09	5,42	0,03	0,00	143	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,36	12,29	12,13	199,64	0,06	0,61	22,20	2,30	0,08	0,12	66,20	33,50	149,33	1,19	387,71	97,58	0,40	0,01	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	840	21,22	27,38	102,32	754,82	0,32	41,20	88,08	8,19	0,08	0,31	192,06	99,95	310,59	8,21	1 508,31	109,46	0,47	0,01		



Утверждена
Директор ООО "ВитаЛайн"

Н.Н. Клоков

2023 г



Согласовано
Директор МБОУ ООШ № 16

В.Н. Спицын

2023 г

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
ПОЛДНИКИ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Подник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	170	8,42	7,96	24,00	230,42	0,12	7,70	2,89	2,36	0,26	0,73	24,50	25,84	184,92	3,36	249,50	6,45	0,11	0,02	ТТК 1	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	7,35	31,15	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	370	9,70	8,19	41,23	307,55	0,12	10,53	2,89	2,36	0,26	0,73	38,70	28,24	189,32	3,72	270,80	18,45	0,11	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Подник																					
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	3,20	6,90	19,30	162,00	0,08	11,78	0,38	3,14	0,00	0,00	52,35	27,48	57,38	2,62	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 6	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	24,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	370	5,32	7,10	54,26	328,88	0,11	12,43	0,38	3,53	0,00	0,01	86,18	49,79	95,48	3,65	232,62	0,00	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Подник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,33	9,98	18,60	215,09	0,12	11,80	0,50	1,49	0,08	0,16	42,07	39,41	150,08	2,22	627,50	8,88	0,09	0,01	ТТК 25	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	350	11,228	11,315	42,95	335,35	0,19	13,13	0,91	1,88	0,08	0,33	173,27	61,41	259,68	3,03	807,9	13,38	0,09	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Подник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ /	160	11,06	9,83	24,79	249,10	0,05	0,63	0,42	2,12	0,09	0,17	122,96	26,24	154,96	1,04	188,59	3,84	0,03	0,02	ТТК 4	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
Итого за прием пищи:	340	11,20	9,97	49,88	352,24	0,06	2,07	0,42	2,35	0,09	0,18	134,80	30,23	158,52	1,75	289,78	4,56	0,03	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Подник																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,68	4,05	6,48	85,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	355	11,79	11,97	30,95	292,01	0,08	10,00	0,01	2,13	0,02	0,04	24,82	13,71	42,93	2,56	327,34	2,74	0,02	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Подник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	5,66	16,99	105,00	0,13	11,77	0,04	0,30	0,11	0,09	21,33	31,55	78,54	1,36	836,98	7,36	0,04	0,00	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,42	5,07	6,89	104,95	0,09	0,34	0,02	4,28	0,01	0,09	45,82	46,35	185,71	1,54	332,76	95,20	0,40	0,01	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,65	3,19	15,82	106,74	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	445	11,07	14,13	49,58	362,67	0,25	12,58	0,07	4,58	0,12	0,28	167,43	102,64	350,27	3,68	1 356,30	110,66	0,44	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Подник																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЦЫ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	150	6,10	8,10	24,40	198,20	0,12	1,40	0,05	1,05	0,09	0,12	108,15	34,48	133,17	1,35	266,17	10,44	0,01	0,00	305	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,43	14,35	93,15	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	350	10,07	10,75	48,63	337,33	0,15	1,87	0,06	1,05	0,09	0,22	208,41	51,61	212,27	1,71	418,82	18,54	0,01	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Подник																					
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7,10	9,20	13,10	209,50	0,30	5,70	0,40	0,34	0,05	0,12	29,45	34,94	139,22	1,82	591,00	8,70	0,07	0,00	ТТК 11	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,21	0,01	26,54	136,08	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	350	8,43	9,43	49,52	391,56	0,30	5,80	0,40	0,34	0,05	0,12	53,50	40,20	153,08	2,47	663,17	8,70	0,07	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Подник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,58	6,91	29,73	205,18	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	ПП	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,42	0,07	54,00	0,00	0,08	0,04	0,03	0,00	0,03	99,44	3,96	56,50	0,11	9,94	0,00	0,00	0,00	15	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
Итого за прием пищи:	315	11,06	11,33	50,00	343,98	0,08	1,68	0,04	1,53	0,02	0,07	144,26	25,87	110,03	1,19	359,28	12,74	0,01	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества														№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Подник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,90	12,30	25,10	257,60	0,07	0,14	0,10	2,81	0,67	0,14	52,99	12,12	94,02	1,30	122,10	8,04	0,02	0,02	206	2017
КОШУЛИТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (Г-ВЯГ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	8,04	12,44	50,19	360,74	0,08	1,58	0,10	3,04	0,67	0,15	64,83	16,11	97,58	2,01	223,29	8,76	0,02	0,02		

ИТОГО ПОЛДНИКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	3575	97,912	106,626	467,18	3 412,32
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	357,5	9,79	10,66	46,72	341,23



Затверждено
Директор ООО "ВитаЛайн"
Н.Н. Клоков
" 06.09.2023 г



Согласовано
Директор МБОУ ООШ № 16
В.Н. Спицын
" 06.09.2023 г

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

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,50	12,17	7,67	11,90	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,08	6,83	0,21	1,23	0,00	0,05	35,32	22,24	54,23	0,99	410,38	4,20	0,03	0,00	312	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,70	0,12	10,00	0,04	0,26	0,09	0,11	52,35	30,07	87,15	1,20	742,14	8,71	0,03	0,00	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	2,04	0,07	0,10	57,19	51,66	209,36	1,64	371,13	106,15	0,45	0,01	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	935	26,80	30,69	139,89	817,67	0,50	28,03	0,47	5,39	0,16	0,39	217,16	150,27	477,14	9,65	#####	123,10	0,52	0,01		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	1,50	7,00	19,00	124,70	0,03	3,33	0,00	2,64	0,00	0,04	37,31	21,52	47,80	1,41	350,29	5,83	0,01	0,00	ТТК 3	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	5,90	80,00	0,03	14,84	0,22	2,27	0,00	0,03	58,26	19,64	35,86	0,95	199,68	2,91	0,02	0,00	87	2017
ПЛОВ ИЗ ПЫЛЕНКА	200	11,60	10,73	36,45	216,00	0,09	2,39	0,30	2,84	0,06	0,15	24,57	42,45	206,02	1,98	309,96	7,24	0,13	0,02	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК*****/ КЕФИР/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/л	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	1220	35,49	34,16	138,20	929,18	0,52	114,56	40,59	10,08	0,06	0,70	669,84	183,21	770,98	7,79	#####	39,22	0,24	0,02		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ /	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	1,49	4,91	11,09	76,25	0,05	8,03	0,20	2,23	0,00	0,04	41,01	18,67	48,55	0,82	246,79	2,96	0,02	0,00	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,75	11,99	19,88	243,03	0,10	14,91	0,47	1,89	0,05	0,09	52,25	33,15	77,04	1,37	609,46	7,42	0,04	0,00	143	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	12,62	13,66	13,48	221,82	0,11	0,28	0,03	2,49	0,08	0,12	67,89	52,54	217,87	1,64	389,14	107,34	0,45	0,01	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	975	24,03	31,81	110,72	841,23	0,43	62,22	0,88	8,41	0,13	0,35	212,95	152,76	426,66	10,35	#####	123,52	0,53	0,01		

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,17	5,17	9,50	73,38	0,03	26,03	0,32	2,40	0,00	0,00	36,04	17,02	27,03	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 9	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,01	5,09	11,83	107,25	0,07	5,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87	0,03	0,00	0,00	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	18,96	18,04	42,74	405,45	0,08	0,39	0,12	0,56	0,25	0,39	278,16	42,33	347,09	1,23	292,38	3,26	0,05	0,04	0,00	223	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	31,60	135,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	1060	29,19	29,35	137,73	922,36	0,36	33,79	0,63	7,24	0,25	0,52	397,96	121,97	531,61	6,55	1 130,34	21,37	0,09	0,04			

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,05	8,07	0,08	3,54	0,00	0,06	33,31	27,67	52,36	1,58	456,20	7,80	0,02	0,00	0,00	75	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,56	5,54	11,63	115,71	0,02	0,40	0,02	2,22	0,11	0,03	26,36	7,18	30,20	0,44	48,39	1,58	0,00	0,01	0,00	113	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,45	9,00	36,12	256,44	0,05	0,00	0,05	2,31	0,18	0,04	31,27	21,50	164,02	1,06	97,65	0,00	0,03	0,02	0,00	171,3	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	3,44	0,07	0,10	56,42	51,61	209,26	1,64	371,11	106,15	0,45	0,01	0,00	234	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	925	27,18	24,13	140,83	991,11	0,38	8,71	0,18	13,37	0,36	0,30	178,03	137,36	539,32	7,99	1 115,42	117,77	0,51	0,04			

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,17	4,17	12,33	86,50	0,03	15,01	0,30	2,30	0,00	0,04	51,76	20,25	34,26	0,90	214,35	2,52	0,02	0,00	0,00	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,75	5,13	16,13	110,50	0,06	14,71	0,26	2,43	0,00	0,06	66,72	33,48	63,77	1,50	535,86	6,60	0,04	0,00	0,00	ТТК 14	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,20	11,25	25,80	236,64	0,14	12,16	0,07	3,37	0,05	0,14	189,99	38,99	180,35	1,73	847,51	8,21	0,05	0,00	0,00	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,56	11,33	13,33	190,12	0,08	3,20	0,10	2,45	0,42	0,16	39,18	27,74	168,59	2,41	231,04	7,60	0,08	0,02	0,00	ТТК 16	2023
УВАЖАЮЩИЕ ФРУКТОВЫЕ ПЛОДОВЫЕ НАПИТКИ	200	0,33	0,11	22,44	99,44	0,01	61,16	0,11	0,00	0,00	0,04	15,93	3,93	2,13	0,38	8,08	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	920	28,46	32,64	132,09	923,18	0,47	106,24	0,84	12,41	0,47	0,50	382,28	148,49	525,90	9,52	1 955,74	27,17	0,20	0,02			

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОВОЩИ ПАУТЯСЫВНИЕ ПО СЕЗОНУ/***ТОМАТЫ/ СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	250	1,59	4,99	9,14	95,25	0,06	8,50	0,21	1,34	0,04	0,05	36,34	21,41	47,81	0,91	367,04	3,90	0,02	0,00	99	2017
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	14,23	21,11	54,91	395,00	0,35	20,56	9,64	4,72	1,23	2,48	88,68	42,09	510,80	9,85	622,05	24,32	0,31	0,06	ТТК 19	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	25	0,30	2,70	2,30	44,00	0,01	0,74	0,09	1,66	0,00	0,01	7,04	3,64	7,35	0,16	40,22	0,60	0,00	0,00	ТТК 20	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ АПЕЛЬСИН/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ПП	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	1035	31,42	35,45	133,16	937,33	0,77	146,20	10,18	10,44	1,27	3,03	455,76	158,74	893,26	15,17	2 025,71	54,06	0,41	0,06		

11

6 день 2 еделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАПНОЙ КАПУСТЫ С ПЕПКАМИ	100	1,20	5,20	11,30	98,00	0,03	24,10	0,38	2,39	0,00	0,04	36,70	15,90	28,95	1,22	194,25	2,75	0,02	0,00	46	2017
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,40	3,70	11,90	94,30	0,03	0,59	0,22	0,26	0,17	0,04	29,74	9,78	31,69	0,48	62,91	1,88	0,01	0,01	118.2	2017
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	24,00	25,20	21,90	415,50	0,15	5,70	0,18	1,14	0,67	0,30	181,92	47,72	314,68	3,47	602,32	15,01	0,13	0,03	35	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	840	34,65	34,84	119,17	940,58	0,36	30,39	0,78	5,65	0,84	0,44	275,30	99,30	452,12	7,77	979,22	21,88	0,17	0,04		
Всего за день:		50,90	47,40	173,70	1 342,80	0,55	34,79	0,83	7,50	0,87	0,62	446,01	134,75	629,72	10,22	1 241,92	35,11	0,17	0,04		

13

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ОБЕДЫ

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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	11920	360,91	386,26	1 576,51	11 129,01	6,58	760,33	96,96	104,71	5,66	8,44	4 368,92	1 761,29	6 975,82	109,23	20 221,08	744,01	3,64	0,29		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	993,333	30,08	32,19	131,38	927,42	0,55	63,36	8,08	8,73	0,47	0,70	364,08	146,77	581,32	9,10	1 685,09	62,00	0,30	0,02		

Утверждено
 Директор ООО "Вита Лайн"

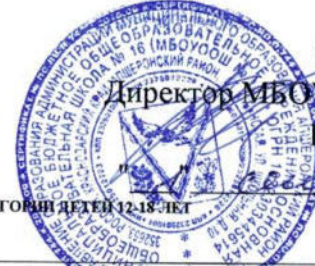
Н.Н. Крюков
 " 2023 г



Согласовано

Директор МБОУООШ № 16

В.Н. Спицын



ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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								№ рецептуры	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Подник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС	220	10,71	10,12	30,51	292,89	0,18	11,50	4,38	2,88	0,42	1,13	34,98	38,15	282,33	5,09	366,43	9,82	0,16	0,03	ТТК 1	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	7,35	31,15	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	420	12,40	10,25	47,90	371,40	0,21	14,33	4,38	3,27	0,42	1,14	53,78	47,15	303,53	5,85	413,53	21,82	0,16	0,03		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Подник																					
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,47	13,06	21,72	204,71	0,08	7,08	0,04	0,51	0,12	0,05	41,94	23,27	28,68	4,54	492,90	1,08	0,00	0,00	ТТК 6	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	24,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	9,56	13,24	56,64	371,63	0,11	7,73	0,04	0,90	0,12	0,06	75,77	45,58	66,58	5,57	725,52	1,08	0,00	0,00		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Подник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,11	12,31	24,80	236,79	0,17	16,07	0,64	3,17	0,10	0,19	63,51	55,56	212,57	3,15	914,18	12,60	0,13	0,01	ТТК 25	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	12,01	13,65	49,15	357,05	0,24	17,40	1,05	3,56	0,10	0,36	194,71	77,56	322,17	3,96	#####	17,10	0,13	0,01		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ И ПОВИДЛО	220	13,22	13,40	29,16	303,35	0,09	2,01	0,09	2,00	0,25	0,27	188,94	38,54	244,27	2,57	343,68	4,56	0,03	0,02	ТТК 4	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Г-ВЯГ БАГРИАНТ) С САХАРОМ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
Итого за прием пищи:	400	13,36	13,54	54,25	406,49	0,10	3,45	0,09	2,23	0,25	0,28	200,78	42,53	247,83	3,28	444,87	5,28	0,03	0,02		

4

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	355	11,79	11,97	30,95	292,01	0,08	10,00	0,01	2,13	0,02	0,04	24,82	13,71	42,93	2,56	327,34	2,74	0,02	0,01		

5

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,01	4,79	9,99	96,50	0,16	14,12	0,04	0,36	0,13	0,11	25,59	37,85	94,24	1,63	1 004,26	8,83	0,05	0,00	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,39	4,60	6,72	87,60	0,11	0,16	0,03	5,33	0,08	0,10	47,60	56,33	225,56	1,80	398,90	120,00	0,51	0,01	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	8,58	88,16	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	565	13,52	13,44	58,08	428,18	0,41	14,75	0,08	7,13	0,21	0,35	188,07	137,82	465,52	6,21	1 682,12	138,61	0,57	0,01		

7

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
КАША "ЛЮБИМКА" ИЗ ПШЕНИНОЙ КРУПЫ С СЕЛЬДЯНЫМ	200	8,13	8,13	29,52	253,27	0,16	1,87	0,07	1,40	0,12	0,16	144,19	45,97	177,56	1,80	354,79	13,92	0,01	0,00	305	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,43	14,35	93,15	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	410	12,97	10,82	56,59	407,61	0,24	2,34	0,08	2,06	0,12	0,28	249,85	68,80	282,76	3,36	548,24	23,70	0,01	0,00		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Подник																					
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,47	12,27	17,47	208,73	0,40	7,60	0,53	0,45	0,07	0,16	39,37	46,62	185,71	2,42	788,27	11,61	0,09	0,00	ТТК 11	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,21	0,01	26,54	136,08	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	410	11,67	12,54	56,73	406,00	0,45	7,70	0,53	1,11	0,07	0,18	68,82	57,58	225,67	4,27	901,24	13,29	0,09	0,00		

9

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Подник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,58	6,91	20,73	165,18	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	ПП	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	3,89	0,09	72,00	0,00	0,08	0,04	0,03	0,00	0,03	99,44	3,96	56,50	0,11	9,94	0,00	0,00	0,00	15	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	1,30	2,90	16,30	85,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2017
Итого за прием пищи:	350	13,52	13,70	57,32	406,99	0,10	1,68	0,04	1,53	0,02	0,09	152,96	31,87	137,03	1,82	392,28	12,74	0,01	0,01		

10

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Подник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,53	13,40	23,13	258,25	0,09	0,19	0,17	3,92	1,19	0,24	75,65	16,83	144,81	1,95	175,83	13,33	0,03	0,02	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ, БАГНАТ) без сахара	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2020
Итого за прием пищи:	400	11,79	13,76	58,10	407,37	0,14	1,63	0,17	4,59	1,19	0,27	91,09	24,62	165,77	3,46	304,22	15,17	0,03	0,02		

11

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПОЛДНИКИ

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
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	4110	122,59	126,91	525,71	3 854,73	2,08	81,01	6,47	28,51	2,52	3,05	1 300,65	547,22	2 259,79	40,34	6 833,94	251,53	1,05	0,11		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	411	12,26	12,69	52,57	385,47	0,21	8,10	0,65	2,85	0,25	0,31	130,07	54,72	225,98	4,03	683,39	25,15	0,11	0,01		

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОМ /ПОВИДИО	220	13,22	13,40	29,16	303,35	0,09	2,01	0,09	2,00	0,25	0,27	188,94	38,54	244,27	2,57	343,68	4,56	0,03	0,02	ТТК 4	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ, БАГНАТ) без сахара	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017