

**СОГЛАСОВАНО:**

Организатор горячего питания  
Индивидуальный предприниматель  
Стрельцова Тамара Петровна  
ИНН 234800259170

  
**Т.П. Стрельцова**

«    » \_\_\_\_\_ 2024 года

Утверждено:

Начальник управления образования  
МО Северский район  
Л.В. Мазько

  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 года

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 7  
ст. Ставропольской МО  
Северский район имени воинов  
339 Ростовской Дивизии  
**В.Н. Пищикова**

  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 года

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 7  
ст. Ставропольской МО Северский район имени воинов 339 Ростовской Дивизии  
(буфет-раздаточная)**

**Перспективное цикличное 10-ти дневное меню  
для обучающихся 1-4 классов**

**сезон: осень-зима**

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА   | 150          | 5,0              | 7,8         | 25,2         | 198,2                   | 0,1        | 0,5         | 0,1        | 0,6         | 0,1        | 0,1        | 106,0                | 25,9         | 113,7        | 0,6         | 183,1          | 9,6          | 0,0         | 0,0              | 175   | 2017   |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ     | 55           | 5,8              | 11,6        | 15,1         | 198,2                   | 0,1        | 0,1         | 0,1        | 0,9         | 0,2        | 0,1        | 139,9                | 15,2         | 101,7        | 0,8         | 53,4           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 3     | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 180          | 3,0              | 2,2         | 12,6         | 82,7                    | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 100,1                | 17,1         | 79,1         | 0,4         | 152,3          | 8,1          | 0,0         | 0,0              | 379   | 2017   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ        | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 56,4                    | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 19,2                 | 9,6          | 13,2         | 2,6         | 333,6          | 2,4          | 0,0         | 0,0              | 338   | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                    | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0          | 0,0         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>525</b>   | <b>15,4</b>      | <b>22,3</b> | <b>74,6</b>  | <b>581,5</b>            | <b>0,2</b> | <b>13,1</b> | <b>0,2</b> | <b>2,2</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>365,2</b>         | <b>67,8</b>  | <b>307,7</b> | <b>4,3</b>  | <b>722,4</b>   | <b>20,1</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ     | 60           | 1,0              | 3,1         | 4,9          | 52,6                    | 0,04       | ###         | 0,10       | 0,23        | 0,00       | 0,02       | 8,40                 | 12,00        | 15,60        | 0,60        | #####          | 1,20         | 0,00        | 0,00             | 47    | 2017   |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ               | 200          | 4,7              | 2,1         | 20,2         | 119,2                   | 0,1        | 5,6         | 0,2        | 0,3         | 0,0        | 0,0        | 20,8                 | 56,8         | 100,0        | 2,0         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 93    | 2008   |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ             | 150          | 2,9              | 4,3         | 23,8         | 150,1                   | 0,1        | 12,0        | 0,0        | 0,3         | 0,1        | 0,1        | 23,3                 | 32,3         | 80,1         | 1,4         | 853,2          | 7,5          | 0,0         | 0,0              | 310   | 2017   |
| ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ     | 105          | 10,6             | 18,4        | 8,5          | 202,7                   | 0,1        | 6,7         | 0,9        | 3,9         | 0,0        | 0,1        | 55,3                 | 50,6         | 164,6        | 1,1         | 420,2          | 92,9         | 0,4         | 0,0              | 61    | 2008   |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ        | 200          | 0,4              | 0,0         | 29,1         | 119,8                   | 0,0        | 0,2         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 31,8                 | 7,4          | 19,4         | 1,1         | 118,2          | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 354   | 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    | 2023   |
| 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    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>775</b>   | <b>23,8</b>      | <b>28,3</b> | <b>114,3</b> | <b>776,6</b>            | <b>0,5</b> | <b>39,4</b> | <b>1,2</b> | <b>6,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,3</b> | <b>151,9</b>         | <b>174,7</b> | <b>431,0</b> | <b>8,0</b>  | <b>1 645,1</b> | <b>103,3</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ           | 150          | 9,5              | 7,5         | 8,8          | 165,9                   | 0,2        | 19,2        | 4,2        | 3,1         | 0,0        | 1,0        | 36,1                 | 28,7         | 196,0        | 4,4         | 474,0          | 7,5          | 0,1         | 0,0              | 289   | 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   | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                    | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0          | 0,0         | 0,0            | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>370</b>   | <b>11,6</b>      | <b>7,9</b>  | <b>38,3</b>  | <b>295,3</b>            | <b>0,2</b> | <b>20,8</b> | <b>4,2</b> | <b>3,1</b>  | <b>0,0</b> | <b>1,0</b> | <b>48,7</b>          | <b>35,9</b>  | <b>208,6</b> | <b>6,9</b>  | <b>714,0</b>   | <b>9,5</b>   | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>50,9</b>      | <b>58,6</b> | <b>227,2</b> | <b>1 653,4</b>          | <b>0,9</b> | <b>73,4</b> | <b>5,5</b> | <b>11,2</b> | <b>0,3</b> | <b>1,6</b> | <b>565,8</b>         | <b>278,4</b> | <b>947,3</b> | <b>19,2</b> | <b>3 081,4</b> | <b>132,8</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |



## 2 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины   |             |            |            |            |            | Минеральные вещества |              |              |             |                |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/   | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,8                     | 0,02       | ###         | 0,01       | 0,06       | 0,00       | 0,02       | 13,80                | 8,40         | 25,20        | 0,60        | 84,60          | 1,80        | 0,01        | 0,00             | 70    | 2017   |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В       | 150          | 10,3             | 19,0        | 13,2         | 288,1                   | 0,3        | 7,2         | 0,4        | 0,3        | 0,1        | 0,1        | 37,2                 | 31,1         | 123,2        | 1,7         | 448,1          | 7,5         | 0,1         | 0,0              | 274   | 2012   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ         | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                    | 0,0        | 5,9         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 30,6                 | 10,8         | 32,4         | 0,5         | 500,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0              | 389   | 2011   |
| 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    | 2023   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 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    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>500</b>   | <b>18,2</b>      | <b>20,0</b> | <b>75,9</b>  | <b>579,3</b>            | <b>0,5</b> | <b>19,1</b> | <b>0,4</b> | <b>2,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>100,3</b>         | <b>74,4</b>  | <b>257,6</b> | <b>5,4</b>  | <b>1 151,6</b> | <b>11,5</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |             |                  |       |        |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ               | 60           | 0,7              | 3,1         | 5,7          | 54,1                    | 0,04       | ###         | 0,10       | 0,23       | 0,00       | 0,02       | 8,40                 | 12,00        | 15,60        | 0,60        | #####          | 1,20        | 0,00        | 0,00             | ТТК   | 2023   |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ    | 220          | 3,0              | 4,7         | 19,4         | 107,3                   | 0,1        | 5,5         | 0,2        | 1,8        | 0,0        | 0,0        | 49,2                 | 26,7         | 72,3         | 1,3         | 364,3          | 3,9         | 0,0         | 0,0              | 84    | 2017   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 150          | 12,3             | 15,0        | 26,9         | 329,4                   | 0,1        | 1,8         | 0,2        | 2,1        | 0,1        | 0,1        | 18,4                 | 31,8         | 154,5        | 1,5         | 232,3          | 5,4         | 0,1         | 0,0              | 291   | 2017   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /        | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 95,4                    | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,1        | 0,0        | 0,3        | 216,0                | 25,2         | 171,0        | 0,2         | 262,8          | 16,2        | 0,0         | 0,0              | 386   | 2011   |
| 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    | 2023   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 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    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>700</b>   | <b>27,6</b>      | <b>28,0</b> | <b>101,3</b> | <b>786,2</b>            | <b>0,4</b> | <b>23,6</b> | <b>0,6</b> | <b>6,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>310,8</b>         | <b>119,8</b> | <b>490,2</b> | <b>6,2</b>  | <b>1 152,3</b> | <b>29,0</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |             |                  |       |        |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ     | 175          | 6,9              | 11,4        | 31,6         | 290,8                   | 0,2        | 15,2        | 0,8        | 1,4        | 0,4        | 0,2        | 60,5                 | 50,4         | 142,2        | 2,6         | 714,8          | 9,5         | 0,1         | 0,0              | 155   | 2012   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 180          | 0,2              | 0,0         | 7,4          | 31,1                    | 0,0        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 12,1                 | 4,3          | 5,0          | 0,4         | 23,4           | 0,0         | 0,0         | 0,0              | 377   | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                    | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0          | 0,0         | 0,0            | 0,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>375</b>   | <b>8,2</b>       | <b>11,6</b> | <b>48,9</b>  | <b>367,9</b>            | <b>0,2</b> | <b>16,2</b> | <b>0,8</b> | <b>1,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,2</b> | <b>72,6</b>          | <b>54,8</b>  | <b>147,1</b> | <b>3,0</b>  | <b>738,2</b>   | <b>9,5</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>54,0</b>      | <b>59,6</b> | <b>226,1</b> | <b>1 733,3</b>          | <b>1,0</b> | <b>58,9</b> | <b>1,7</b> | <b>9,8</b> | <b>0,5</b> | <b>0,9</b> | <b>483,6</b>         | <b>248,9</b> | <b>894,9</b> | <b>14,6</b> | <b>3 042,0</b> | <b>50,1</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |

## 3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             |                |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|------------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг       | F, мг      |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |            |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С    | 60           | 0,5              | 3,1         | 1,6          | 37,0                    | 0,02       | ###         | 0,01       | 0,06        | 0,00       | 0,02       | 13,80                | 8,40         | 25,20        | 0,60        | 84,60          | 1,80         | 0,01       | 0,00        | 21               | 2011   |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ             | 150          | 3,6              | 5,3         | 20,9         | 191,6                   | 0,1        | 9,2         | 0,0        | 0,2         | 0,1        | 0,1        | 65,0                 | 29,6         | 94,1         | 1,1         | 707,7          | 9,7          | 0,0        | 0,0         | 313              | 2017   |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 100          | 10,7             | 10,4        | 16,2         | 181,4                   | 0,1        | 9,8         | 4,6        | 3,4         | 0,0        | 1,1        | 5,7                  | 10,7         | 186,0        | 4,1         | 205,0          | 4,7          | 0,1        | 0,0         | 255              | 2017   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 180          | 0,0              | 0,0         | 7,0          | 27,9                    | 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               | 2023   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | 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               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>19,2</b>      | <b>19,2</b> | <b>74,2</b>  | <b>573,4</b>            | <b>0,4</b> | <b>25,0</b> | <b>4,7</b> | <b>4,9</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,3</b> | <b>105,5</b>         | <b>67,4</b>  | <b>356,3</b> | <b>7,5</b>  | <b>1 076,9</b> | <b>17,3</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |            |             |                  |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ        | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 56,4                    | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,8         | 0,0        | 0,0        | 19,2                 | 9,6          | 13,2         | 2,6         | 333,6          | 2,4          | 0,0        | 0,0         | 338              | 2017   |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ      | 200          | 1,4              | 4,1         | 8,0          | 74,5                    | 0,0        | 6,4         | 0,2        | 1,8         | 0,0        | 0,0        | 32,8                 | 14,9         | 38,9         | 0,7         | 197,6          | 2,4          | 0,0        | 0,0         | 98               | 2017   |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                 | 150          | 2,8              | 9,2         | 15,7         | 163,3                   | 0,1        | 12,7        | 0,5        | 1,5         | 0,1        | 0,1        | 47,1                 | 28,3         | 66,6         | 1,3         | 479,7          | 6,5          | 0,0        | 0,0         | 143              | 2017   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5   | 95           | 12,1             | 8,0         | 13,3         | 178,5                   | 0,1        | 0,5         | 0,0        | 2,3         | 0,1        | 0,1        | 44,6                 | 45,3         | 180,6        | 1,5         | 316,4          | 94,5         | 0,4        | 0,0         | 234              | 2017   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ     | 200          | 0,6              | 0,4         | 31,6         | 135,8                   | 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              | 2011   |
| 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               | 2023   |
| МОЛОКО 2,5 % ПРОМ              | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                   | 0,1        | 1,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 204,0                | 22,4         | 144,0        | 0,2         | 292,0          | 18,0         | 0,0        | 0,0         | ПП               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>1005</b>  | <b>26,1</b>      | <b>27,4</b> | <b>109,8</b> | <b>808,0</b>            | <b>0,4</b> | <b>34,2</b> | <b>0,7</b> | <b>7,1</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,5</b> | <b>392,9</b>         | <b>149,9</b> | <b>498,5</b> | <b>7,7</b>  | <b>1 970,8</b> | <b>135,8</b> | <b>0,5</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |            |             |                  |        |
| БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТКОЙ КУРИНОЙ | 150          | 12,5             | 13,0        | 27,9         | 334,3                   | 0,1        | 1,1         | 0,1        | 2,1         | 0,1        | 0,1        | 35,1                 | 37,4         | 171,6        | 2,7         | 258,9          | 4,0          | 0,1        | 0,0         | 9                | 2017   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 180          | 3,0              | 2,2         | 15,2         | 93,1                    | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 100,1                | 17,1         | 79,1         | 0,4         | 152,4          | 8,1          | 0,0        | 0,0         | 379              | 2017   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>330</b>   | <b>15,5</b>      | <b>15,2</b> | <b>43,1</b>  | <b>427,4</b>            | <b>0,2</b> | <b>1,6</b>  | <b>0,1</b> | <b>2,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>135,2</b>         | <b>54,5</b>  | <b>250,7</b> | <b>3,0</b>  | <b>411,3</b>   | <b>12,1</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>60,7</b>      | <b>61,8</b> | <b>227,1</b> | <b>1 808,8</b>          | <b>0,9</b> | <b>60,8</b> | <b>5,5</b> | <b>14,1</b> | <b>0,3</b> | <b>2,0</b> | <b>633,6</b>         | <b>271,8</b> | <b>#####</b> | <b>18,2</b> | <b>3 459,1</b> | <b>165,1</b> | <b>0,7</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |



## 4 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины   |             |            |            |            |            | Минеральные вещества |              |              |             |                |             |            | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|------------|-------------|------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг      | F, мг      |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ                          | 120          | 1,0              | 0,2         | 9,0          | 45,6                    | 0,1        | 45,6        | 0,0        | 0,2        | 0,0        | 0,0        | 42,0                 | 13,2         | 20,4         | 0,1         | 186,0          | 0,0         | 0,2        | 0,0         | ТТК              | 2023   |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ                     | 170          | 12,8             | 14,8        | 29,8         | 327,5                   | 0,1        | 1,6         | 0,1        | 0,7        | 0,4        | 0,3        | 168,2                | 30,2         | 234,3        | 2,0         | 284,6          | 4,3         | 0,0        | 0,0         | 240              | 2012   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                            | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 95,4                    | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,1        | 0,0        | 0,3        | 216,0                | 25,2         | 171,0        | 0,2         | 262,8          | 16,2        | 0,0        | 0,0         | 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               | 2023   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>520</b>   | <b>22,6</b>      | <b>19,9</b> | <b>69,6</b>  | <b>580,4</b>            | <b>0,3</b> | <b>48,5</b> | <b>0,2</b> | <b>2,1</b> | <b>0,4</b> | <b>0,7</b> | <b>436,7</b>         | <b>82,3</b>  | <b>468,3</b> | <b>3,7</b>  | <b>799,3</b>   | <b>21,6</b> | <b>0,3</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                         | 60           | 0,9              | 3,7         | 5,1          | 56,7                    | 0,0        | 2,4         | 0,0        | 1,6        | 0,0        | 0,0        | 20,1                 | 11,6         | 23,0         | 0,7         | 168,7          | 4,1         | 0,0        | 0,0         | 52               | 2011   |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                      | 200          | 2,6              | 2,3         | 17,6         | 101,7                   | 0,1        | 3,3         | 0,2        | 1,3        | 0,0        | 0,0        | 24,9                 | 15,5         | 40,1         | 0,8         | 249,3          | 2,6         | 0,0        | 0,0         | 111              | 2017   |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 150          | 11,8             | 18,2        | 12,2         | 302,4                   | 0,3        | 6,4         | 0,0        | 1,2        | 0,0        | 0,1        | 22,7                 | 31,9         | 141,5        | 1,9         | 646,8          | 8,5         | 0,1        | 0,0         | 259              | 2011   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 200          | 3,8              | 3,0         | 14,7         | 102,3                   | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,1        | 109,0                | 27,0         | 95,6         | 0,9         | 206,8          | 9,0         | 0,0        | 0,0         | 382              | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40           | 3,1              | 0,2         | 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         |                  | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | 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   |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ                    | 30           | 2,3              | 2,9         | 22,3         | 125,1                   | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 8,7                  | 6,0          | 27,0         | 0,6         | 33,0           | 0,0         | 0,0        | 0,0         |                  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>700</b>   | <b>25,8</b>      | <b>30,5</b> | <b>100,5</b> | <b>823,7</b>            | <b>0,5</b> | <b>12,5</b> | <b>0,2</b> | <b>5,3</b> | <b>0,0</b> | <b>0,3</b> | <b>198,2</b>         | <b>109,1</b> | <b>378,2</b> | <b>6,5</b>  | <b>1 383,4</b> | <b>25,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И | 170          | 7,7              | 7,8         | 30,2         | 261,1                   | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 1,2        | 0,2        | 0,2        | 149,5                | 43,4         | 183,6        | 1,7         | 333,5          | 10,8        | 0,0        | 0,0         | 192,5            | 2012   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 180          | 0,2              | 0,0         | 9,1          | 37,2                    | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 12,0                 | 5,6          | 7,4          | 0,7         | 25,6           | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 376              | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                    | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0                  | 0,0          | 0,0          | 0,0         | 0,0            | 0,0         | 0,0        | 0,0         | ПП               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>370</b>   | <b>9,0</b>       | <b>8,0</b>  | <b>49,2</b>  | <b>344,3</b>            | <b>0,1</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,2</b> | <b>0,2</b> | <b>0,2</b> | <b>161,6</b>         | <b>49,0</b>  | <b>191,1</b> | <b>2,4</b>  | <b>359,1</b>   | <b>10,8</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>57,4</b>      | <b>58,4</b> | <b>219,3</b> | <b>1 748,4</b>          | <b>1,0</b> | <b>62,3</b> | <b>0,4</b> | <b>8,5</b> | <b>0,6</b> | <b>1,2</b> | <b>796,4</b>         | <b>240,5</b> | <b>#####</b> | <b>12,6</b> | <b>2 541,9</b> | <b>57,7</b> | <b>0,4</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |

## 5 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины   |             |            |            |            |            | Минеральные вещества |              |              |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
|  |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/                       | 60           | 0,7              | 0,0         | 1,4          | 8,4                     | 0,02       | ###         | 0,01       | 0,06       | 0,00       | 0,02       | 13,80                | 8,40         | 25,20        | 0,60        | 84,60          | 1,80         | 0,01        | 0,00             | 70    | 2017   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                  | 150          | 3,1              | 4,0         | 20,9         | 136,3                   | 0,1        | 10,2        | 0,0        | 0,2        | 0,1        | 0,1        | 40,9                 | 29,5         | 82,4         | 1,2         | 746,3          | 8,2          | 0,0         | 0,0              | 128   | 2017   |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С                          | 100          | 13,6             | 13,8        | 18,9         | 267,3                   | 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)                     | 180          | 0,1              | 0,1         | 10,2         | 43,5                    | 0,0        | 1,4         | 0,0        | 0,2        | 0,0        | 0,0        | 11,6                 | 4,0          | 3,6          | 0,7         | 100,8          | 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              |       | 2020   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>510</b>   | <b>19,0</b>      | <b>18,0</b> | <b>61,4</b>  | <b>502,9</b>            | <b>0,3</b> | <b>20,3</b> | <b>0,4</b> | <b>2,6</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>117,9</b>         | <b>100,6</b> | <b>325,9</b> | <b>3,9</b>  | <b>1 425,1</b> | <b>135,6</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /                          | 150          | 1,4              | 0,3         | 12,0         | 1,5                     | 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              | 338   | 2017   |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С                                    | 220          | 11,3             | 12,2        | 12,8         | 216,1                   | 0,1        | 6,0         | 0,2        | 0,5        | 0,1        | 0,1        | 29,8                 | 25,9         | 123,8        | 1,8         | 442,2          | 7,6          | 0,1         | 0,0              | 95    | 2008   |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                       | 160          | 11,5             | 14,6        | 37,2         | 338,0                   | 0,1        | 0,2         | 0,2        | 3,2        | 1,1        | 0,2        | 174,1                | 18,3         | 185,2        | 1,8         | 160,6          | 11,7         | 0,0         | 0,0              | 206   | 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                                     | 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    | 2023   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | 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    | 2023   |
| МОЛОКО 2,5 % ПРОМ<br>ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                   | 0,1        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,2        | 204,0                | 22,4         | 144,0        | 0,2         | 292,0          | 18,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>980</b>   | <b>34,4</b>      | <b>32,6</b> | <b>114,5</b> | <b>855,7</b>            | <b>0,4</b> | <b>8,8</b>  | <b>0,4</b> | <b>4,8</b> | <b>1,2</b> | <b>0,6</b> | <b>431,0</b>         | <b>87,5</b>  | <b>508,2</b> | <b>7,7</b>  | <b>1 200,6</b> | <b>40,4</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ                            | 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              | 339   | 2017   |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ                        | 75           | 6,7              | 7,5         | 16,7         | 159,2                   | 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              | 451   | 2008   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /                            | 180          | 4,9              | 4,5         | 19,4         | 142,2                   | 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              | 386   | 2017   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>355</b>   | <b>12,0</b>      | <b>12,4</b> | <b>45,9</b>  | <b>348,4</b>            | <b>0,0</b> | <b>10,0</b> | <b>0,0</b> | <b>0,6</b> | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>16,0</b>          | <b>8,0</b>   | <b>11,0</b>  | <b>2,2</b>  | <b>278,0</b>   | <b>2,0</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>65,4</b>      | <b>63,0</b> | <b>221,8</b> | <b>1 706,9</b>          | <b>0,7</b> | <b>39,1</b> | <b>0,8</b> | <b>8,0</b> | <b>1,3</b> | <b>0,9</b> | <b>564,9</b>         | <b>196,1</b> | <b>845,1</b> | <b>13,9</b> | <b>2 903,7</b> | <b>178,0</b> | <b>0,7</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |



1 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             |                |              |            | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|------------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | B1, мг     | C, мг       | A, мг      | E, мг       | D, мкг     | B2, мг     | Ca, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг       | F, мг      |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |            |             |                  |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ        | 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   |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И         | 180          | 10,6             | 12,4        | 44,8         | 342,7                   | 0,1        | 0,2         | 0,1        | 2,0         | 0,2        | 0,2        | 144,3                | 24,8         | 179,3        | 1,2         | 197,0          | 3,3          | 0,0        | 0,0         | 212              | 2012   |
| 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   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 180          | 1,5              | 1,1         | 8,5          | 50,4                    | 0,0        | 0,3         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 57,0                 | 10,0         | 39,9         | 0,7         | 90,4           | 4,2          | 0,0        | 0,0         | 378              | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | 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               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>520</b>   | <b>18,8</b>      | <b>18,6</b> | <b>71,9</b>  | <b>542,2</b>            | <b>0,2</b> | <b>10,5</b> | <b>0,2</b> | <b>3,9</b>  | <b>1,1</b> | <b>0,5</b> | <b>240,8</b>         | <b>50,9</b>  | <b>317,2</b> | <b>5,8</b>  | <b>648,9</b>   | <b>18,6</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,0</b>  | ПП               | 2023   |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |            |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ    | 60           | 0,8              | 3,0         | 4,2          | 47,5                    | 0,0        | 1,8         | 1,1        | 1,6         | 0,0        | 0,0        | 30,1                 | 20,1         | 29,6         | 0,5         | 122,7          | 2,8          | 0,0        | 0,0         | 67               | 2023   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 200          | 4,6              | 4,3         | 14,8         | 116,8                   | 0,1        | 5,2         | 0,2        | 3,3         | 0,0        | 0,1        | 39,5                 | 28,0         | 64,1         | 1,6         | 383,6          | 3,3          | 0,0        | 0,0         | 102              | 2017   |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                 | 150          | 2,3              | 7,2         | 13,3         | 133,6                   | 0,1        | 12,7        | 0,5        | 1,5         | 0,1        | 0,1        | 36,7                 | 26,9         | 59,2         | 1,2         | 465,0          | 5,5          | 0,0        | 0,0         | 143              | 2011   |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20          | 130          | 6,9              | 11,9        | 33,8         | 253,6                   | 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          | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 95,4                    | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,1         | 0,0        | 0,3        | 216,0                | 25,2         | 171,0        | 0,2         | 262,8          | 16,2         | 0,0        | 0,0         | 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               | 2023   |
| 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   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>780</b>   | <b>24,1</b>      | <b>31,4</b> | <b>101,1</b> | <b>779,2</b>            | <b>0,7</b> | <b>22,5</b> | <b>1,9</b> | <b>9,3</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,6</b> | <b>358,1</b>         | <b>143,4</b> | <b>527,4</b> | <b>7,2</b>  | <b>1 667,3</b> | <b>36,9</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |              |            |             |                  |        |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ             | 150          | 2,9              | 5,7         | 17,0         | 105,0                   | 0,1        | 11,8        | 0,0        | 0,3         | 0,1        | 0,1        | 21,3                 | 31,6         | 78,5         | 1,4         | 837,0          | 7,4          | 0,0        | 0,0         | 125              | 2017   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5   | 95           | 4,4              | 5,1         | 6,9          | 105,0                   | 0,1        | 0,5         | 0,0        | 4,4         | 0,1        | 0,1        | 39,7                 | 45,0         | 179,7        | 1,5         | 316,2          | 94,5         | 0,4        | 0,0         | 234              | 2017   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 180          | 3,4              | 2,7         | 14,2         | 95,9                    | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,1        | 100,1                | 24,7         | 86,0         | 0,8         | 186,3          | 8,1          | 0,0        | 0,0         | 382              | 2017   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,1              | 0,2         | 9,9          | 46,0                    | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 0,0        | 0,0        | 3,6                  | 3,8          | 17,4         | 0,8         | 27,2           | 1,1          | 0,0        | 0,0         | ПП               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>445</b>   | <b>11,8</b>      | <b>13,6</b> | <b>48,0</b>  | <b>351,8</b>            | <b>0,3</b> | <b>12,7</b> | <b>0,1</b> | <b>5,1</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,3</b> | <b>164,7</b>         | <b>105,1</b> | <b>361,7</b> | <b>4,4</b>  | <b>1 366,7</b> | <b>111,1</b> | <b>0,4</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>54,7</b>      | <b>63,6</b> | <b>220,9</b> | <b>1 673,2</b>          | <b>1,2</b> | <b>45,6</b> | <b>2,1</b> | <b>18,3</b> | <b>1,4</b> | <b>1,4</b> | <b>763,6</b>         | <b>299,4</b> | <b>#####</b> | <b>17,4</b> | <b>3 682,9</b> | <b>166,6</b> | <b>0,7</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |

## 2 день 2 неделя

| 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 |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/                               | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,8                     | 0,02       | ###         | 0,01       | 0,06       | 0,00       | 0,02       | 13,80                | 8,40         | 25,20        | 0,60        | 84,60          | 1,80        | 0,01       | 0,00        | 70               | 2017   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 200          | 15,3             | 16,5        | 39,8         | 399,4                   | 0,1        | 2,3         | 0,3        | 2,4        | 0,1        | 0,1        | 23,0                 | 40,8         | 190,7        | 1,8         | 290,0          | 6,6         | 0,1        | 0,0         | 291              | 2017   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                | 200          | 0,0              | 0,0         | 7,7          | 31,0                    | 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   | 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               | 2023   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | 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               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>500</b>   | <b>18,6</b>      | <b>16,9</b> | <b>67,0</b>  | <b>526,4</b>            | <b>0,2</b> | <b>8,3</b>  | <b>0,3</b> | <b>3,3</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>53,2</b>          | <b>61,4</b>  | <b>250,1</b> | <b>3,6</b>  | <b>428,5</b>   | <b>9,6</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/         | 150          | 1,4              | 0,3         | 12,0         | 1,5                     | 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         | 338              | 2017   |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                   | 200          | 1,6              | 4,1         | 11,7         | 90,9                    | 0,1        | 4,6         | 0,2        | 1,9        | 0,0        | 0,0        | 23,2                 | 17,8         | 47,2         | 0,7         | 335,2          | 3,1         | 0,0        | 0,0         | 96               | 2017   |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО                              | 180          | 15,4             | 16,0        | 42,4         | 367,0                   | 0,1        | 0,4         | 0,1        | 0,6        | 0,3        | 0,4        | 278,2                | 42,3         | 347,1        | 1,2         | 292,4          | 3,3         | 0,1        | 0,0         | 223              | 2017   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 200          | 1,5              | 1,2         | 12,3         | 66,6                    | 0,0        | 0,3         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,1        | 61,0                 | 9,9          | 41,2         | 0,6         | 91,2           | 4,5         | 0,0        | 0,0         | 378              | 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               | 2023   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | 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               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>780</b>   | <b>23,5</b>      | <b>22,0</b> | <b>102,0</b> | <b>637,9</b>            | <b>0,2</b> | <b>5,3</b>  | <b>0,3</b> | <b>3,5</b> | <b>0,3</b> | <b>0,5</b> | <b>372,8</b>         | <b>83,7</b>  | <b>478,0</b> | <b>3,9</b>  | <b>784,6</b>   | <b>12,0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТКОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30 | 150          | 11,9             | 13,9        | 24,5         | 321,4                   | 0,3        | 0,7         | 0,0        | 1,9        | 0,1        | 0,1        | 24,6                 | 34,4         | 171,7        | 3,4         | 355,3          | 6,9         | 0,0        | 0,0         | 9                | 2017   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ)                             | 180          | 0,1              | 0,1         | 13,9         | 58,2                    | 0,0        | 1,4         | 0,0        | 0,2        | 0,0        | 0,0        | 11,7                 | 4,0          | 3,6          | 0,7         | 100,9          | 0,7         | 0,0        | 0,0         | 342,1            | 2017   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>330</b>   | <b>12,0</b>      | <b>14,0</b> | <b>38,4</b>  | <b>379,6</b>            | <b>0,3</b> | <b>2,2</b>  | <b>0,0</b> | <b>2,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>36,3</b>          | <b>38,4</b>  | <b>175,2</b> | <b>4,2</b>  | <b>456,2</b>   | <b>7,6</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                                      |              | <b>54,1</b>      | <b>52,9</b> | <b>207,4</b> | <b>1 543,9</b>          | <b>0,7</b> | <b>15,8</b> | <b>0,6</b> | <b>8,9</b> | <b>0,4</b> | <b>0,9</b> | <b>462,3</b>         | <b>183,5</b> | <b>903,4</b> | <b>11,7</b> | <b>1 669,3</b> | <b>29,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0,1</b>  |                  |        |



## 3 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины   |             |            |            |            |            | Минеральные вещества |              |              |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ          | 155          | 4,7              | 6,4         | 24,5         | 179,3                   | 0,0        | 0,6         | 0,0        | 0,2        | 0,1        | 0,1        | 116,3                | 22,9         | 110,7        | 0,3         | 183,1          | 10,1         | 0,0         | 0,0              | 189   | 2008   |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И          | 55           | 5,8              | 11,6        | 15,1         | 198,2                   | 0,1        | 0,1         | 0,1        | 0,9        | 0,2        | 0,1        | 139,9                | 15,2         | 101,7        | 0,8         | 53,4           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | 3     | 2008   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,8              | 3,0         | 11,8         | 90,7                    | 0,0        | 0,5         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,1        | 111,2                | 27,5         | 95,6         | 0,9         | 206,9          | 9,0          | 0,0         | 0,0              | 382   | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1         | 10,0         | 47,4                    | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 0,0        | 0,0        | 4,6                  | 6,6          | 16,8         | 0,4         | 25,8           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2020   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | 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   |
| МОЛОКО 2,5 % ПРОМ              | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                   | 0,1        | 1,0         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,2        | 204,0                | 22,4         | 144,0        | 0,2         | 292,0          | 18,0         | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>650</b>   | <b>22,7</b>      | <b>26,2</b> | <b>79,2</b>  | <b>661,2</b>            | <b>0,2</b> | <b>2,2</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,9</b> | <b>0,2</b> | <b>0,6</b> | <b>579,6</b>         | <b>98,3</b>  | <b>486,2</b> | <b>3,3</b>  | <b>788,4</b>   | <b>38,3</b>  | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО               | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 56,4                    | 0,0        | 12,0        | 0,0        | 0,8        | 0,0        | 0,0        | 19,2                 | 9,6          | 13,2         | 2,6         | 333,6          | 2,4          | 0,0         | 0,0              | ТТК   | 2023   |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ             | 200          | 2,2              | 4,5         | 10,8         | 92,8                    | 0,0        | 0,3         | 0,0        | 1,8        | 0,1        | 0,0        | 21,1                 | 5,7          | 24,1         | 0,4         | 38,7           | 1,3          | 0,0         | 0,0              | 113   | 2017   |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 150          | 5,9              | 4,9         | 24,4         | 188,5                   | 0,1        | 0,6         | 0,3        | 0,2        | 0,1        | 0,1        | 34,4                 | 33,2         | 129,6        | 2,2         | 155,0          | 0,9          | 0,0         | 0,0              | 181   | 2008   |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС           | 115          | 12,6             | 8,3         | 15,2         | 191,5                   | 0,1        | 0,5         | 0,0        | 1,9        | 0,1        | 0,1        | 53,2                 | 46,7         | 189,8        | 1,5         | 336,3          | 95,7         | 0,4         | 0,0              | 234   | 2017   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/     | 200          | 0,6              | 0,4         | 31,6         | 135,8                   | 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 ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,1              | 0,2         | 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    | 2023   |
| 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    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>855</b>   | <b>26,9</b>      | <b>19,1</b> | <b>126,6</b> | <b>820,9</b>            | <b>0,4</b> | <b>15,0</b> | <b>0,3</b> | <b>6,1</b> | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>178,5</b>         | <b>130,3</b> | <b>438,0</b> | <b>9,4</b>  | <b>1 256,0</b> | <b>113,9</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                         |            |             |            |            |            |            |                      |              |              |             |                |              |             |                  |       |        |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО          | 85           | 10,2             | 9,6         | 6,9          | 166,0                   | 0,0        | 0,1         | 0,1        | 0,9        | 0,0        | 0,1        | 87,8                 | 11,8         | 106,8        | 0,3         | 89,2           | 2,3          | 0,0         | 0,0              | 219   | 2017   |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ        | 200          | 0,3              | 0,0         | 36,2         | 146,6                   | 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   |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ  | 15           | 1,1              | 1,5         | 11,2         | 62,6                    | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 24,1                 | 6,6          | 13,9         | 0,8         | 72,2           | 0,0          | 0,0         | 0,0              | ПП    | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>11,6</b>      | <b>11,1</b> | <b>54,3</b>  | <b>375,2</b>            | <b>0,0</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,9</b> | <b>0,0</b> | <b>0,1</b> | <b>135,9</b>         | <b>23,6</b>  | <b>134,5</b> | <b>1,8</b>  | <b>233,5</b>   | <b>2,3</b>   | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>61,2</b>      | <b>56,4</b> | <b>260,1</b> | <b>1 857,3</b>          | <b>0,7</b> | <b>17,6</b> | <b>0,6</b> | <b>8,9</b> | <b>0,6</b> | <b>0,9</b> | <b>894,0</b>         | <b>252,3</b> | <b>#####</b> | <b>14,5</b> | <b>2 277,9</b> | <b>154,4</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>       |       |        |



## 4 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность | Витамины   |             |            |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             |                |             |            | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|------------|-------------|------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Д, мкг     | В2, мг     | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      | K, мг          | I, мкг      | F, мг      |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ                      | 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   |
| АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ                        | 180          | 14,7             | 32,3        | 22,2         | 440,4                   | 0,4        | 9,4         | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,2        | 21,2                 | 42,3         | 179,0        | 2,3         | 889,8          | 11,4        | 0,1        | 0,0         | 260              | 2008   |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                        | 180          | 4,9              | 4,5         | 19,4         | 142,2                   | 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         | 386              | 2017   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,1              | 0,2         | 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               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>500</b>   | <b>23,1</b>      | <b>37,4</b> | <b>71,5</b>  | <b>724,3</b>            | <b>0,5</b> | <b>19,4</b> | <b>0,0</b> | <b>3,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,2</b> | <b>46,4</b>          | <b>63,5</b>  | <b>223,6</b> | <b>5,3</b>  | <b>1 219,4</b> | <b>13,4</b> | <b>0,1</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/БОРЩ ПО-КУБАНСКИ | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,8                     | 0,02       | ###         | 0,01       | 0,06        | 0,00       | 0,02       | 13,80                | 8,40         | 25,20        | 0,60        | 84,60          | 1,80        | 0,01       | 0,00        | 70               | 2017   |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ                      | 200          | 2,2              | 4,1         | 12,9         | 88,4                    | 0,1        | 11,7        | 0,2        | 2,0         | 0,0        | 0,1        | 53,3                 | 26,7         | 51,0         | 1,2         | 428,1          | 5,3         | 0,0        | 0,0         | ТТК              | 2023   |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"                    | 150          | 6,0              | 9,4         | 19,5         | 177,2                   | 0,1        | 10,1        | 0,1        | 2,8         | 0,1        | 0,1        | 134,6                | 31,6         | 137,6        | 1,4         | 703,5          | 6,8         | 0,0        | 0,0         | ТТК              | 2022   |
| УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И                    | 90           | 9,5              | 8,2         | 12,0         | 160,1                   | 0,1        | 2,9         | 0,1        | 2,0         | 0,4        | 0,2        | 36,5                 | 25,1         | 151,5        | 2,2         | 208,1          | 6,8         | 0,1        | 0,0         | ТТК              | 2023   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 180          | 0,3              | 0,1         | 20,2         | 89,5                    | 0,0        | 55,0        | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 14,3                 | 3,5          | 1,9          | 0,3         | 7,3            | 0,0         | 0,0        | 0,0         | ТТК              | 2023   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 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               | 2023   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>760</b>   | <b>24,2</b>      | <b>22,5</b> | <b>102,7</b> | <b>699,3</b>            | <b>0,4</b> | <b>85,8</b> | <b>0,5</b> | <b>8,5</b>  | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>269,0</b>         | <b>116,2</b> | <b>435,6</b> | <b>8,1</b>  | <b>1 537,5</b> | <b>23,0</b> | <b>0,2</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |              |                         |            |             |            |             |            |            |                      |              |              |             |                |             |            |             |                  |        |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП                          | 100          | 6,6              | 6,9         | 29,7         | 205,2                   | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 0,2                  | 0,3          | 0,8          | 0,0         | 1,3            | 0,0         | 0,0        | 0,0         | ПП               | 2023   |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 20           | 4,6              | 5,9         | 0,0          | 72,8                    | 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   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 180          | 0,0              | 0,0         | 7,0          | 27,9                    | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,4                  | 1,6          | 0,0          | 0,0         | 0,8            | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 349              | 2017   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>300</b>   | <b>11,2</b>      | <b>12,8</b> | <b>36,7</b>  | <b>305,9</b>            | <b>0,0</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> | <b>107,1</b>         | <b>5,9</b>   | <b>57,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>12,0</b>    | <b>0,0</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>58,5</b>      | <b>72,7</b> | <b>210,9</b> | <b>1 729,5</b>          | <b>0,9</b> | <b>####</b> | <b>0,5</b> | <b>11,6</b> | <b>0,5</b> | <b>0,6</b> | <b>422,5</b>         | <b>185,5</b> | <b>716,4</b> | <b>13,6</b> | <b>2 769,0</b> | <b>36,3</b> | <b>0,3</b> | <b>0,0</b>  |                  |        |

## 5 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |       |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                         |          |       |       |       |        |        |                      |        |       |        |       |        |       |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО   | 60           | 1,1              | 3,1     | 3,7         | 47,3                    | 0,0      | 1,5   | 0,7   | 1,7   | 0,0    | 0,0    | 20,6                 | 16,4   | 29,5  | 0,5    | 93,8  | 1,9    | 0,0   | 0,0         | 40               | 2012   |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С         | 150          | 5,7              | 8,0     | 20,5        | 205,3                   | 0,1      | 10,6  | 0,4   | 2,4   | 0,9    | 0,2    | 51,5                 | 34,7   | 144,4 | 2,2    | 706,7 | 14,1   | 0,1   | 0,0         | ТТК              | 2023   |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ    | 95           | 9,7              | 8,3     | 5,8         | 149,3                   | 0,1      | 1,1   | 0,4   | 2,0   | 0,3    | 0,1    | 48,0                 | 41,5   | 173,3 | 1,0    | 341,6 | 95,6   | 0,4   | 0,0         | 241              | 2008   |
| 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 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               | 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        | ПП    | 2023 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>545</b> | <b>20,2</b> | <b>19,9</b> | <b>69,5</b>  | <b>578,6</b>   | <b>0,3</b> | <b>14,9</b> | <b>1,6</b> | <b>6,9</b>  | <b>1,2</b> | <b>0,4</b> | <b>140,9</b> | <b>110,2</b> | <b>394,1</b>   | <b>7,4</b>  | <b>1 435,1</b> | <b>114,7</b> | <b>0,5</b> | <b>0,0</b> |       |      |
| <b>Обед</b>  |            |             |             |              |                |            |             |            |             |            |            |              |              |                |             |                |              |            |            |       |      |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ                             | 60         | 1,0         | 3,1         | 4,9          | 52,6           | 0,04       | ###         | 0,10       | 0,23        | 0,00       | 0,02       | 8,40         | 12,00        | 15,60          | 0,60        | #####          | 1,20         | 0,00       | 0,00       | 47    | 2017 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ  | 200        | 1,5         | 3,6         | 8,6          | 74,4           | 0,1        | 6,8         | 0,2        | 1,1         | 0,0        | 0,0        | 29,1         | 17,1         | 38,3           | 0,7         | 293,6          | 3,1          | 0,0        | 0,0        | 99    | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ           | 150        | 10,7        | 9,1         | 39,2         | 222,2          | 0,3        | 13,9        | 6,6        | 4,1         | 1,0        | 1,7        | 84,5         | 34,5         | 368,7          | 6,8         | 470,8          | 19,7         | 0,2        | 0,0        | ТТК   | 2023 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ                                | 25         | 0,3         | 3,7         | 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   | 2023 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                                  | 180        | 5,2         | 4,5         | 7,2          | 95,4           | 0,1        | 1,3         | 0,1        | 0,1         | 0,0        | 0,3        | 216,0        | 25,2         | 171,0          | 0,2         | 262,8          | 16,2         | 0,0        | 0,0        | 386   | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40         | 3,1         | 0,2         | 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    | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20         | 1,3         | 0,2         | 8,5          | 40,8           | 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    | 2023 |
| МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200        | 5,6         | 4,9         | 9,3          | 104,8          | 0,1        | 1,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,2        | 204,0        | 22,4         | 144,0          | 0,2         | 292,0          | 18,0         | 0,0        | 0,0        |       |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>875</b> | <b>28,6</b> | <b>29,2</b> | <b>100,1</b> | <b>728,9</b>   | <b>0,6</b> | <b>38,7</b> | <b>7,0</b> | <b>8,4</b>  | <b>1,0</b> | <b>2,3</b> | <b>561,8</b> | <b>131,9</b> | <b>795,9</b>   | <b>10,2</b> | <b>1 612,2</b> | <b>60,0</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,0</b> |       |      |
| <b>Полдник</b>   |            |             |             |              |                |            |             |            |             |            |            |              |              |                |             |                |              |            |            |       |      |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                           | 150        | 8,8         | 13,4        | 24,7         | 261,4          | 0,1        | 0,1         | 0,1        | 2,9         | 0,9        | 0,2        | 56,7         | 12,6         | 108,5          | 1,5         | 131,8          | 10,0         | 0,0        | 0,0        | 206   | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ)                         | 180        | 0,1         | 0,1         | 12,1         | 51,2           | 0,0        | 1,4         | 0,0        | 0,2         | 0,0        | 0,0        | 11,6         | 4,0          | 3,6            | 0,7         | 100,8          | 0,7          | 0,0        | 0,0        | 342,1 | 2017 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>330</b> | <b>8,9</b>  | <b>13,5</b> | <b>36,8</b>  | <b>312,6</b>   | <b>0,1</b> | <b>1,6</b>  | <b>0,1</b> | <b>3,2</b>  | <b>0,9</b> | <b>0,2</b> | <b>68,3</b>  | <b>16,6</b>  | <b>112,1</b>   | <b>2,2</b>  | <b>232,6</b>   | <b>10,7</b>  | <b>0,0</b> | <b>0,0</b> |       |      |
| <b>Всего за день:</b>                                  |            | <b>57,7</b> | <b>62,7</b> | <b>206,5</b> | <b>1 620,1</b> | <b>1,0</b> | <b>55,2</b> | <b>8,7</b> | <b>18,5</b> | <b>3,1</b> | <b>2,9</b> | <b>770,9</b> | <b>258,7</b> | <b>1 302,1</b> | <b>19,8</b> | <b>3 279,9</b> | <b>185,4</b> | <b>0,8</b> | <b>0,1</b> |       |      |

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность | Витамины   |             |             |              |            |             | Минеральные вещества |                |              |              |              |                |            |            |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------|------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г    |                         | В1, мг     | С, мг       | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг     | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг         | Р, мг        | Fe, мг       | К, мг        | І, мкг         | F, мг      | Se, мг     |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>       |              | <b>574,6</b>     | <b>609,5</b> | <b>2 227,1</b> | <b>#####</b>            | <b>8,9</b> | <b>###</b>  | <b>26,5</b> | <b>117,8</b> | <b>9,0</b> | <b>13,3</b> | <b>6 357,5</b>       | <b>2 415,0</b> | <b>#####</b> | <b>155,5</b> | <b>#####</b> | <b>1 155,4</b> | <b>5,2</b> | <b>0,4</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> |              | <b>57,5</b>      | <b>61,0</b>  | <b>222,7</b>   | <b>#####</b>            | <b>0,9</b> | <b>53,4</b> | <b>2,7</b>  | <b>11,8</b>  | <b>0,9</b> | <b>1,3</b>  | <b>635,7</b>         | <b>241,5</b>   | <b>#####</b> | <b>15,5</b>  | <b>#####</b> | <b>115,5</b>   | <b>0,5</b> | <b>0,0</b> |
| <b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И</b>  |              | <b>1,0</b>       | <b>1,0</b>   | <b>4,0</b>     |                         |            |             |             |              |            |             |                      |                |              |              |              |                |            |            |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО

#### ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ | ЗАВТРАК | ОБЕД  | ПОЛДНИК |
|---------------|---------|-------|---------|
| 7-11 ЛЕТ      | 532,0   | 821,0 | 350,5   |