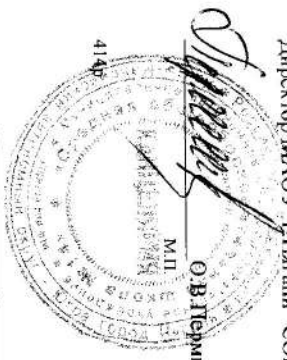
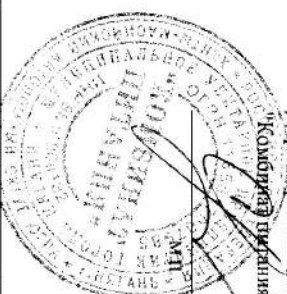


Согласовано:  
 414Ф  
 О.В.Терминаева  
 М.П.  
 Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №14"



Утверждено:  
 Директор МУП г. Нягани  
 "Коллектив предприятия"  
 А.А.Серова



**ПРИМЕРНОЕ ПИЩЕВЫЕ МЕНЮ**  
**школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 7 до 11 лет)**  
 (льготная категория)

1 День

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,1	27,9	195,1	0,53	0,07	0,02	0,04	0,49	75,67	78,35	11,22	0,52	67,23	9,89	0,01	0,11	84	2001
ИЛИ КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ТЕРКУЛЕСА С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ 200/5	205	6,0	8,0	27,4	207,2	1,30	0,12	0,13	0,04	0,12	75,67	78,35	15,20	0,53	69,30	10,60	0,00	0,11	93	2001
СЫР (ГОРЦИНАМИ) 20	20	4,5	7,9	0,0	86,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,76	101,77	53,33	2,95	0,16	6,29	0,00	0,00	0,11	97	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПОРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	150	0,6	0,4	15,0	68,4	5,00	0,02	0,04	0,00	0,00	17,45	14,40	8,53	0,70	83,04	2,50	0,00	0,01	82	2021
КАКЮ С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	1,22	75,80	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,88	0,00	0,21	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18,3</b>	<b>18,8</b>	<b>81,6</b>	<b>588,5</b>	<b>14,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>2,47</b>	<b>276,24</b>	<b>276,11</b>	<b>64,76</b>	<b>3,33</b>	<b>286,08</b>	<b>23,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗой 60	60	0,9	4,3	5,6	65,3	1,86	0,04	0,03	0,12	0,00	25,78	26,32	8,20	0,52	38,68	3,75	0,001	0,12	81	2022
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 20/200/10	230	7,7	7,5	24,5	203,0	1,87	0,15	0,10	0,09	2,75	71,76	111,56	21,75	0,42	100,28	9,41	0,00	0,44	139	2004
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	9,6	8,2	9,0	153,7	0,34	0,07	0,12	0,02	0,74	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,95	0,00	0,08	500	2004
ИЛИ НАГЕТСЫ 90	90	9,6	9,1	10,8	172,6	0,52	0,08	0,13	0,05	0,82	77,06	172,47	28,70	1,20	44,22	5,80	0,02	0,05	500	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,5	5,3	14,8	123,1	15,95	0,05	0,17	0,03	0,00	172,19	51,15	18,01	0,00	73,70	9,34	0,00	0,02	534	2004
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ХЛЕБЦЫ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	16,53	24,55	3,75	0,53	6,60	0,00	0,00	0,00	389	2008
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,80	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	1,52	0,72	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,4</b>	<b>28,9</b>	<b>117,6</b>	<b>858,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>385,8</b>	<b>383,4</b>	<b>86,1</b>	<b>5,1</b>	<b>389,3</b>	<b>35,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>47,7</b>	<b>199,2</b>	<b>1416,9</b>	<b>35,6</b>	<b>0,74</b>	<b>0,84</b>	<b>0,43</b>	<b>6,0</b>	<b>664,1</b>	<b>671,5</b>	<b>150,8</b>	<b>8,4</b>	<b>675,36</b>	<b>58,24</b>	<b>0,021</b>	<b>1,6</b>		

2 День

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг	Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0,6	0,0	4,3	8,0	5,00	0,02	0,01	0,10	0,00	5,00	11,27	4,20	0,14	9,90	1,80	0,00	0,20	188	2022
САРАЙЛЫКА АШЕТИПНАЯ	50	7,5	13,8	8,2	161,9	0,40	0,09	0,08	0,00	0,60	23,63	78,05	10,80	0,57	66,00	5,20	0,00	0,00	353	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	37,10	38,06	10,48	0,38	31,90	5,75	0,01	0,01	516	2004
МОУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	8,90	0,07	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	10,00	0,00	0,03		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>18,3</b>	<b>20,7</b>	<b>79,7</b>	<b>580,3</b>	<b>14,32</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>2,31</b>	<b>271,56</b>	<b>275,51</b>	<b>61,38</b>	<b>2,94</b>	<b>288,01</b>	<b>24,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,79</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ПОМИДОРАМИ 60	60	0,7	3,7	5,2	45,9	10,81	0,03	0,03	0,02	0,00	34,74	17,76	8,03	0,17	25,26	1,37	0,00	0,60	20	2021
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,5	3,4	10,2	95,8	3,38	0,12	0,14	0,10	0,05	88,46	48,44	14,93	0,26	45,79	5,47	0,00	0,16	124	2004
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЭНИКИ" 70/30	100	16,6	15,5	16,4	232,9	0,43	0,04	0,16	0,09	3,97	62,56	125,41	14,17	0,46	39,96	7,36	0,00	0,03	174	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	107,12	111,40	24,54	0,41	131,48	13,35	0,00	0,03	520	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,60	14,30	6,67	0,73	47,93	3,60	0,00	0,01		2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008

Итого за прием пищи:	862	26,0	29,0	111,8	783,6	21,27	0,42	0,49	0,25	3,52	398,59	368,24	86,88	4,09	381,90	35,39	0,01	1,03
Всего за день:	44,3	49,7	191,5	1343,9	35,6	0,72	0,94	0,42	5,8	660,15	643,75	148,3	7,03	656,61	59,82	0,02	1,8	

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,2	1,8	11,7	3,00	0,02	0,12	0,06	0,00	15,26	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021
ПЕЛЬМЕНИ ОТАРЬЯНЕ С МАСТОМ 180/5	185	16,7	18,8	56,7	416,2	0,28	0,14	0,17	0,12	2,42	144,40	206,15	29,62	1,45	116,74	14,79	0,01	0,04	719	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	9,08	0,06	0,03	0,01	0,02	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15	2008	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,90	0,80	37,45	5,90	0,00	0,30	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	662	19,8	19,2	86,0	565,3	14,55	0,29	0,36	0,18	2,42	262,79	264,90	62,16	3,16	287,13	26,61	0,01	0,73		
САЛАТ "ГЛАДИАТ" 80	80	2,7	5,9	1,7	72,0	9,18	0,03	0,04	0,09	0,10	182,97	49,15	9,74	0,47	40,11	1,80	0,00	0,50	143	2022
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	12,0	104,9	3,95	0,15	0,16	0,12	0,07	100,51	53,26	15,11	0,19	141,46	15,60	0,00	0,33	34	2001
ГУЛЯШ 50/50	100	14,9	12,1	3,4	167,9	0,58	0,04	0,19	0,01	3,20	38,00	139,24	17,43	0,54	105,82	12,64	0,00	0,04	437	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,08	0,02	31,67	73,36	25,14	0,52	18,71	1,48	0,01	0,02	512	2004
ГЕМАТОГЕН ИЛИ ЦОКОЛАД (15г)	25	1,2	0,7	20,9	94,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	788	2022
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	7,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	704	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	
Итого за прием пищи:	787	28	28,6	122,3	856,2	21,24	0,42	0,50	0,24	3,45	398,46	371,71	89,50	4,51	403,92	34,64	0,02	1,09		
Всего за день:	47,8	47,8	208,9	1411,5	35,8	0,71	0,96	0,42	5,9	651,2	636,3	150,66	7,7	691,05	61,25	0,03	1,8			

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 130/30	180	20,2	19,9	36,1	418,2	0,40	0,17	0,25	0,07	2,06	288,55	295,97	40,89	0,96	108,00	12,87	0,01	0,50	117	2001
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 130/30	160	24,6	16,0	48,1	440,7	0,38	0,08	0,38	0,09	1,83	282,75	319,23	43,07	1,35	111,76	14,66	0,01	0,73	285	2021
БУЛГАРЬСКОЕ С ДУЖЕМОМ 159/15	33	1,2	2,9	18,7	104,3	6,00	0,02	0,01	0,08	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,50	0,00	0,00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	7,00	0,08	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	1,50	143,79	4,00	0,00	0,02	2008	2008
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,0	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00	847	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	563	23,6	23,5	95,9	706,9	15,12	0,34	0,32	0,17	2,24	335,56	343,55	69,49	3,10	301,72	25,01	0,01	0,73		
Икра свекольная 80	80	1,1	4,7	6,6	73,9	2,97	0,02	0,03	0,02	0,00	36,52	27,25	9,49	0,20	38,12	9,08	0,00	0,51	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 202/202	222	6,9	5,1	21,3	133,1	5,72	0,09	0,17	0,10	0,23	49,32	76,53	16,88	0,35	83,89	6,56	0,00	0,05	140	2004
КАРТОФЕЛЬ НАПОЛИТИ 90	90	13,7	10,1	14,0	290,7	1,03	0,11	0,16	0,10	3,16	235,66	170,41	17,06	1,07	46,56	5,23	0,00	0,04	549	2022
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДРЕВЕНСКИ 150	150	2,9	6,6	29,8	166,5	6,34	0,04	0,09	0,04	0,11	34,66	80,25	22,35	0,70	160,99	7,50	0,00	0,04	304	2003
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	3,60	0,04	0,01	0,00	0,00	12,00	8,20	6,00	0,00	3,00	0,00	0,10	82	2021	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	200	0,1	0,0	10,4	44,1	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20,52	1,98	3,21	0,05	4,66	0,00	0,00	0,10	498	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	
Итого за прием пищи:	872	27,9	27,4	111,8	860,7	20,59	0,37	0,49	0,26	3,52	398,58	412,41	89,85	4,17	413,01	34,17	0,01	1,04		
Всего за день:	51,5	50,9	207,7	1587,6	35,7	0,71	0,81	0,43	5,8	734,2	756,0	159,33	7,3	714,72	59,18	0,02	1,8			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ПЕЩЕЧ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,5	0,0	1,5	7,8	13,65	0,03	0,03	0,09	0,00	5,19	4,14	2,12	0,15	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021

ПЕЧЕНИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	11,4	5,5	12,9	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	10,87	0,00	0,08	39,4	2004
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,00	0,09	82,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004
МАРИНАД ИЛИ ЗЕФИР	36	0,0	0,0	27,0	109,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,27	0,63	0,13	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	46,4	2021
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	77,5	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИ	20	1,5	0,1	9,7	45,5	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	57,3	2021
Итого за прием пищи:	535	18,35	12,5	86,5	534,1	18,05	0,34	0,41	0,20	3,39	272,15	250,45	64,10	2,86	298,23	28,60	0,00	0,77		

**Обед**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	3,6	11,0	3,3	126,7	1,90	0,04	0,05	0,08	0,00	35,21	38,33	11,93	0,18	45,37	1,80	0,00	0,31	4,4	2022
СУПОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	6,3	6,6	8,5	118,2	2,35	0,08	0,11	0,02	0,29	119,43	105,64	18,43	0,36	102,23	3,74	0,00	0,25	2	2023
КОЛЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	7,5	5,5	13,6	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	15,87	0,00	0,18	476	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	50,46	41,87	8,73	0,00	18,23	0,75	0,01	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	3,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,05	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	57,3	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,85	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	932	28,2	29	112,5	857,7	21,25	0,4	0,49	0,26	3,64	381,333	383,78	91,04	4,02	410,329	27,96	0,02	1,08		
Всего за День:		46,6	41,5	199,0	1 391,8	39,3	0,74	0,90	0,46	7,0	653,5	634,2	155,14	6,9	708,6	56,56	0,02	1,9		
В среднем за неделю:		47,4	47,5	201,3	1 426,3	36,4	0,72	0,85	0,43	6,1	672,6	688,3	152,84	7,4	689,1	59,01	0,02	1,8		

**6 День**

КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	26,9	190,0	0,52	0,05	0,02	0,04	0,13	115,66	102,30	19,89	0,17	68,43	8,87	0,00	0,11	9,6	2001
КАША РЫЧЕВЯЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,02	0,05	0,13	156,90	99,30	35,90	1,30	68,43	8,87	0,00	0,11	99	2001
РИЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,3	5,6	0,4	76,6	0,00	0,03	0,06	0,05	2,36	41,46	52,01	3,06	1,26	20,85	6,06	0,01	0,18	337	2004
ОЛАДЫИ ПП С ДЖЕМОМ 36/15 ИЛИ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (70-1)	50	2,2	3,0	16,3	131,6	1,20	0,01	0,02	0,00	0,02	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,00	87,5	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	7,86	3,81	0,20	81,78	2,00	0,00	0,01		2008
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,17	57,3	2021
Итого за прием пищи:	625	21,5	19,9	87,3	630,9	15,88	0,32	0,36	0,19	2,83	297,92	294,97	66,27	3,48	296,00	25,54	0,01	0,77		

**Обед**

ИМРА КАБАКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 90	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,05	0,00	63,96	17,08	5,29	0,42	37,25	3,90	0,00	0,10	150	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЛОСОСЬ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	5,6	5,0	19,6	130,3	4,88	0,09	0,16	0,06	2,07	72,94	57,57	18,00	0,05	101,50	12,14	0,00	0,23	125	2003
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	13,3	10,3	21,4	322,0	1,15	0,09	0,17	0,07	1,42	98,95	190,49	16,66	0,35	58,01	6,24	0,00	0,05	474	1997
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,5	7,3	23,5	134,3	8,08	0,09	0,06	0,06	0,13	128,24	62,13	20,71	0,78	82,78	5,05	0,00	0,23	518	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	57,3	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	767	26,9	28,6	110,5	846,2	19,91	0,37	0,47	0,24	3,62	386,58	387,66	82,74	3,92	405,32	32,13	0,01	0,81		
Всего за День:		48,4	48,5	197,8	1 477,1	35,8	0,69	0,83	0,43	6,5	684,50	682,6	149,01	7,4	701,32	58,7	0,02	1,6		

**7 День**

ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,0	1,8	11,8	3,00	0,03	0,12	0,05	0,00	10,36	16,42	9,00	0,45	34,52	1,00	0,020	0,00	148	2021
АЗУ 40/150	190	15,9	18,8	46,2	382,8	7,00	0,16	0,16	0,11	2,58	232,21	220,39	35,57	2,08	184,33	11,99	0,00	0,06	438	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	59,0	5,00	0,06	0,03	0,01	0,00	16,00	23,80	11,00	0,10	36,90	2,00	0,00	0,15		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	57,3	2021
Итого за прием пищи:	560	18,8	19,1	79,85	587,85	16,02	0,32	0,35	0,17	2,58	273,46	279,43	65,33	3,36	295,02	19,99	0,02	0,72		

**Завтрак**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг				

Обед



Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом 60	80	0,6	8,1	1,5	63,6	6,88	0,03	0,04	0,05	0,00	29,90	14,65	8,91	0,55	38,75	4,37	0,00	0,31	42	Сборник рецептур
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/102	212	6,0	5,7	10,2	154,1	2,92	0,06	0,07	0,05	1,07	54,00	61,09	13,31	0,87	118,87	9,20	0,00	0,22	157	2022
КОТЕЛЫ ПОДВОДЖСКИ С СОУСОМ 70/30	100	11,6	9,1	15,9	175,2	1,14	0,16	0,11	0,08	0,78	49,71	103,19	16,71	0,30	71,23	12,96	0,00	0,30	1	2022
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	7,90	0,03	0,02	0,03	0,10	39,12	57,88	18,36	0,57	18,55	0,75	0,00	0,02	385	2021
КОРУТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	7,00	0,07	0,21	0,05	1,63	187,50	91,35	17,50	0,00	60,83	4,00	0,00	0,03	2008	2021
УВАР 200	200	0,1	0,0	2,0	81,9	2,40	0,00	0,00	0,00	14,48	1,87	3,60	0,07	7,65	2,12	0,00	0,00	508	2008	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	2021
Итого за прием пищи:	897	27,9	29,2	111,6	861,1	21,24	0,42	0,48	0,26	3,55	384,61	377,82	93,25	4,16	393,63	36,2	0,01	1,08		
Всего за день:	46,7	48,3	191,5	1429,0	37,3	0,74	0,83	0,43	6,1	658,1	657,3	158,58	7,5	688,65	56,2	0,03	1,8			

8 день

Пирог соленый	30	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	Сборник рецептур
ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,18	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	10,32	1,03	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	85,69	24,54	1,22	168,46	8,53	0,00	0,03	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 25/6/25	55	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	545	18,5	19,3	80,65	568	15,37	0,29	0,34	0,18	2,53	275,06	278,11	65,94	3,33	280,96	25,61	0,01	0,77		

Обед

Икра морковная 60	60	1,0	4,7	5,8	70,9	2,54	0,04	0,06	0,06	0,05	0,00	72,18	32,11	14,12	0,64	30,49	4,18	0,00	0,03	78	Сборник рецептур
БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,4	4,1	13,7	101,4	9,56	0,06	0,06	0,09	0,15	98,90	38,28	13,56	0,07	84,07	7,76	0,00	0,35	113	2004	
РЯБИЗ ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 45/45	90	11,4	12,3	5,6	183,8	1,20	0,02	0,20	0,08	3,27	34,63	126,62	10,98	0,27	57,05	4,14	0,01	0,34	360	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,13	0,12	0,02	0,08	57,51	143,96	32,59	0,71	65,96	2,18	0,00	0,02	508	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	109,34	23,88	10,32	0,41	73,88	8,00	0,00	0,03	82	2021	
НАПИТОК КУРЕННИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,08	3,30	0,00	0,00	848	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2021	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	2021	
Итого за прием пищи:	902	28,1	28,3	113,4	833,9	19,3	0,37	0,51	0,25	3,5	404,28	412,65	98,23	3,9	384,33	32,46	0,02	0,97			
Всего за день:	46,6	47,6	194,1	1401,9	34,7	0,66	0,85	0,43	6,0	679,3	690,76	164,17	7,2	665,30	58,1	0,03	1,7				

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	20,46	6,30	0,21	21,21	3,00	0,00	0,08	188	2022			
РЫБЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	12,9	13,9	9,9	244,9	2,07	0,19	0,05	0,07	2,22	224,29	153,77	20,96	1,20	162,98	9,36	0,00	0,15	621	2022			
ЛИЛИ РИЗОТТО 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,18	39,77	80,70	25,14	0,52	38,75	2,74	0,01	0,02	512	2004			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	36,4	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,65	97,81	1,54	0,01	0,03	381	2022			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	38,90	2,20	0,00	0,00	82	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,30	431	2008			
Итого за прием пищи:	597	20	19,2	87,25	619,7	15,07	0,32	0,31	0,17	2,40	283,70	280,05	63,34	3,29	285,54	23,30	0,01	0,76	2021	2021			

Обед

Салат из свеклы с сыром 60	60	1,8	4,9	9,5	69,2	2,12	0,01	0,03	0,07	0,05	98,45	36,62	11,78	0,71	26,02	5,70	0,00	0,21	32	Сборник рецептур
СУП КРЕСТЫНСКИЙ С КРУПЫМ МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,8	8,4	23,1	154,8	3,52	0,09	0,17	0,13	1,70	100,51	89,72	13,73	0,48	55,82	9,15	0,00	0,24	134	2004
КУРИЦА ПО-СИЦИЛИЙСКИ 90	90	15,0	7,3	10,4	274,3	3,45	0,11	0,17	0,01	2,50	52,33	172,99	23,58	1,35	183,24	6,33	0,00	0,07	821	2022
ЛИЛИ ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ 90	90	12,4	13,5	4,3	235,8	2,99	0,25	0,11	0,08	2,68	222,50	117,74	14,41	1,03	173,58	6,17	0,00	0,15	599	2022
РАТУ ОВОДНОЕ 150	150	2,5	7,3	29,5	134,3	10,08	0,09	0,06	0,06	0,13	98,24	62,13	20,71	0,78	82,76	6,05	0,00	0,23	541	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,80	0,02	0,07	0,00	0,00	12,80	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08	2008	2021

Итого за прием пищи:	777	32,5	28,6	113,9	820,8	20,8	0,39	0,53	0,27	4,38	372,03	421,75	91,85	5,64	473,65	32,23	0,01	0,95
Всего за день:		52,5	47,8	201,2	1440,5	35,84	0,71	0,83	0,44	6,78	655,73	701,80	155,19	8,93	759,19	55,53	0,02	1,71

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества						С, мг	Витамины						Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ч, г	К, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,3	0,0	1,2	6,8	4,00	0,02	0,10	0,00	0,00	20,79	18,90	4,30	0,45	47,00	1,50	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	80	6,3	8,0	9,9	112,0	4,57	0,08	0,11	0,15	1,90	68,30	134,40	25,42	0,21	110,44	9,10	0,00	0,22	499	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,96	42,53	0,75	0,01	0,01	516	2004		
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАННОЙ 20/20	40	2,7	6,1	10,7	135,0	4,10	0,03	0,10	0,00	0,60	10,08	24,30	9,72	0,22	24,67	1,12	0,00	0,00	2022	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	122,00	45,00	7,00	1,00	4,50	0,00	0,00	0,30	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	640	19,7	20,3	88,3	609,7	14,67	0,30	0,36	0,18	2,58	282,58	279,59	62,86	3,22	250,44	21,97	0,01	0,74			
САЛАТ "МАДАРИК" 60	60	1,0	5,0	4,6	67,3	1,56	0,03	0,03	0,03	0,00	62,62	38,35	12,82	0,22	27,23	3,94	0,00	0,23	24	2003	
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/20/22	217	4,6	4,3	19,3	140,3	1,88	0,05	0,07	0,10	0,18	106,80	95,20	14,08	0,50	79,96	6,12	0,00	0,25	132	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	200	16,9	18,6	37,5	346,6	4,60	0,12	0,16	0,01	1,72	112,00	191,09	32,00	1,01	189,22	15,31	0,00	0,07	394	1996	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	64,00	11,00	8,00	0,50	50,55	2,00	0,00	0,01	2008	2008	
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТГОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,13	0,19	0,09	1,88	32,40	0,00	1,80	0,00	0,60	7,00	0,00	0,30	507	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,66	23,49	5,13	1,08	40,80	1,69	0,01	0,08	2008	2008	
Итого за прием пищи:	827	26,3	28,8	111,8	781,7	20,84	0,43	0,50	0,24	3,58	387,62	383,43	83,55	4,03	395,35	37,17	0,01	1,06			
Всего за день:	46,0	49,1	200,1	1391,4	35,5	0,73	0,86	0,42	6,2	670,2	663,0	146,4	7,3	645,79	59,1	0,02	1,8				
В среднем за неделю:	48,0	48,3	196,9	1428,0	35,8	0,70	0,84	0,43	6,3	669,6	679,1	154,7	7,7	692,05	57,5	0,02	1,7				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ч, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг					
Итого за вес периода	477,0	485,0	1990,9	14306,1	358,11	7,11	8,41	4,27	61,06	6730,11	6771,29	1535,26	76,15	6886,06	585,10	0,24	17,36						
Среднее значение за период	47,7	48,5	199,1	1430,6	35,81	0,71	0,84	0,43	6,11	673,01	677,13	153,53	7,61	688,61	58,51	0,02	1,74						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

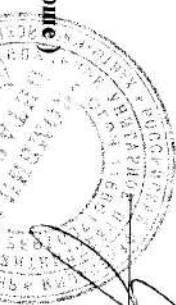
Возраст детей	Завтрак	Обед
С 7-11 лет (высшая категория)	571	843

Начальник ОП  
  
 Проскевова О.А.  
 Технолог  
  
 Валеева З.В.

*О.В. Перминова*  
 М.П. О.В. Перминова

414Р

*А.А. Серова*  
 М.П. А.А. Серова



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
 Школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 12 лет и старше)  
 (льготная категория)

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			F, мг	
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7.2	7.1	27.9	196.1	0.53	0.07	0.02	0.04	0.49	75.67	78.35	11.22	0.52	67.23	9.89	0.01	0.11	84	2001
ИЛИ КАША ОБСЯЧАЯ ИЗ ТЕРКУДСА С ЯГЛОКАМИ И МАСЛОМ 200/5	205	6.0	8.0	27.4	207.2	1.30	0.12	0.13	0.04	0.12	75.67	78.35	15.20	0.53	69.30	10.60	0.00	0.11	93	2001
СЫР (ГОРЦИНИИ) 20	20	4.5	7.9	0.0	86.6	0.06	0.01	0.04	0.04	0.76	101.77	53.33	2.95	0.16	6.29	0.00	0.00	0.11	97	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	150	0.6	0.4	15.0	68.4	5.00	0.02	0.04	0.00	0.00	17.45	14.40	9.53	0.70	83.04	2.50	0.00	0.01	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3.8	3.2	24.4	140.3	9.16	0.17	0.23	0.09	1.22	75.80	95.58	27.48	0.87	74.03	9.00	0.00	0.30	602	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2.9	0.3	19.1	90.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	10.08	48.60	19.44	1.44	74.00	2.24	0.00	0.28	573	2021
Итого за прием пищи:	615	19.0	18.9	86.4	581.2	14.75	0.34	0.36	0.17	2.47	280.76	290.26	69.62	3.68	304.58	23.63	0.01	0.81		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 100	100	1.5	7.2	9.3	108.8	3.10	0.07	0.06	0.20	0.00	42.97	43.96	13.67	0.87	64.47	6.27	0.002	0.20	81	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 250/10	260	7.1	5.1	28.3	187.8	2.33	0.19	0.13	0.11	3.44	89.70	139.45	27.19	0.53	125.35	17.76	0.00	0.80	139	2004
БИОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	10.7	9.1	10.0	170.8	0.38	0.08	0.13	0.02	0.82	85.63	132.66	13.67	0.19	49.14	8.73	0.00	0.09	500	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	10.7	10.1	12.0	191.8	0.58	0.09	0.14	0.07	0.91	85.63	191.63	31.89	1.33	49.14	5.44	0.02	0.10	500	2004
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ХЛЕБЦЫ	180	4.2	6.4	17.8	147.7	19.13	0.06	0.20	0.04	0.00	206.63	61.99	21.61	0.00	88.44	11.21	0.00	0.02	534	2004
СОК	200	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	16.53	24.55	3.75	0.63	6.60	0.00	0.00	0.00	389	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1.0	0.2	14.3	68.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	1.52	48.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.21	573	2021
Итого за прием пищи:	940	31.5	31.4	138.0	970.9	25.7	0.5	0.6	0.4	4.3	468.1	482.3	108.5	6.3	491.9	43.9	0.0	1.4		
Всего за день:		50.5	50.3	224.4	1552.1	40.5	0.87	0.96	0.54	6.7	748.9	772.5	178.1	9.9	796.47	67.52	0.025	2.2		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			F, мг	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0.6	0.0	4.3	8.0	5.00	0.02	0.01	0.10	0.00	5.00	11.27	4.20	0.14	9.90	1.80	0.00	0.20	188	2022
САРЕДЬКА АЛПЕГИТАРА	50	7.5	13.8	8.2	161.9	0.40	0.09	0.08	0.00	0.60	23.63	78.05	10.80	0.97	86.00	5.20	0.00	0.00	353	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6.5	5.8	41.3	243.6	0.00	0.08	0.02	0.02	0.10	44.52	45.86	12.59	0.46	38.28	6.90	0.01	0.01	516	2004
КОЛУРА ИЛИ СНЕЖОК (0.2)	125	2.5	1.9	3.8	80.0	8.90	0.07	0.21	0.05	1.63	187.50	107.95	17.50	0.00	91.25	10.00	0.00	0.03	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.30	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2.9	0.3	19.1	90.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	10.08	48.60	19.44	1.44	74.00	2.24	0.00	0.28	573	2021
Итого за прием пищи:	615	20.1	21.7	91.3	623.6	14.32	0.33	0.36	0.17	2.33	281.50	295.27	69.34	3.38	292.89	26.14	0.01	0.82		
САЛАТ ЗЕЛЕНЬЯ С ПОМИДОРАМИ 100	100	1.2	6.2	8.7	76.5	18.02	0.05	0.06	0.03	0.00	57.88	29.60	13.38	0.28	42.09	2.28	0.00	1.00	20	2021
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	1.9	4.3	12.8	119.8	4.22	0.15	0.18	0.13	0.08	123.08	58.05	18.67	0.33	57.24	5.84	0.00	0.20	124	2004
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100	16.6	15.5	16.4	232.9	0.43	0.04	0.16	0.09	3.37	62.56	125.41	14.17	0.46	39.96	7.36	0.00	0.03	174	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3.8	6.4	25.7	175.3	3.77	0.14	0.12	0.04	0.11	128.54	133.88	28.45	0.48	157.77	18.42	0.00	0.04	520	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0.4	0.4	9.8	47.0	3.03	0.03	0.02	0.01	0.00	41.60	14.30	6.67	0.73	47.93	3.60	0.00	0.01	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.48	0.01	0.01	0.00	0.00	34.22	5.15	3.69	0.26	19.39	1.44	0.00	0.00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2.5	0.4	16.4	79.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.01	0.11		2008





ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,4	26,7	175,3	3,77	0,14	0,12	0,04	0,11	128,54	133,68	29,45	0,49	16,77	18,42	0,00	0,04	520	2004
МАРМЕ ЛАД ИЛИ ЗЕФИР	35	0,0	0,0	22,0	109,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,27	0,63	0,13	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	2004
КОШЕНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,06	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
Итого за прием пищи:	575	19,74	13,61	95,63	586,27	19,18	0,40	0,45	0,21	3,41	320,36	318,44	71,98	2,31	299,44	43,99	0,00	0,88		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 100	100	6,0	18,3	5,5	211,2	3,17	0,07	0,08	0,13	0,00	58,68	63,88	19,88	0,30	75,62	3,00	0,00	0,52	44	2022
СУП СЫРНЫЙ С МЯСМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 25/25/02	277	7,9	8,3	10,6	149,0	2,94	0,08	0,14	0,03	0,36	149,28	132,05	23,03	0,48	127,79	4,88	0,00	0,31	2	2023
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	7,5	5,5	13,6	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	15,87	0,00	0,18	476	1997
МАКАРОННЫЕ КАРДЕЛЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,10	80,55	50,24	10,48	0,00	21,87	0,90	0,01	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	3,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,80	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
Итого за прием пищи:	1077	34,6	39,0	132,6	1055,1	23,10	0,49	0,57	0,32	3,73	448,89	484,10	111,91	4,96	501,88	31,37	0,00	1,47		
Всего за день:		54,3	52,7	228,2	1641,3	42,28	0,89	1,02	0,53	7,14	769,25	782,54	183,89	7,26	801,32	75,36	0,00	2,35		
В среднем за неделю:		53,8	55,0	230,4	1633,3	42,17	0,88	0,98	0,51	6,50	786,21	784,98	180,53	8,73	808,15	71,77	0,00	2,36		

**6 День**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
																			Чеснок, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	26,9	190,0	0,52	0,05	0,02	0,04	0,13	115,98	102,30	19,89	0,17	68,43	8,87	0,00	0,11	96	2001							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,02	0,05	0,13	156,90	99,30	35,90	1,30	68,43	8,87	0,00	0,11	99	2001							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,3	5,6	0,4	76,6	0,00	0,03	0,06	0,05	2,36	41,48	52,01	3,06	1,26	20,85	5,08	0,01	0,18	337	2004							
ОГЛАДЫ ПП С ДЖЕМОМ 39/15 ИЛИ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (70 г)	50	2,2	3,0	16,3	131,6	1,20	0,01	0,02	0,00	0,02	8,14	12,92	2,30	0,28	13,92	0,49	0,00	0,00	875	2022							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	7,86	3,81	0,20	81,76	2,00	0,00	0,01	2008	2008							
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,68	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021							
Итого за прием пищи:	635	22,2	19,9	92,1	653,6	15,89	0,34	0,37	0,19	2,83	300,44	307,12	71,13	3,84	314,50	27,10	0,00	0,81									
<b>Обед</b>																											
Икра кабачковая (промышленного производства) 100	100	1,8	8,8	7,7	119,9	7,00	0,02	0,05	0,08	0,00	106,60	28,46	8,82	0,70	62,08	6,50	0,00	0,17	150	2021							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ПОСОСЬ, ЗЕЛЕНЬЮ 16/25/02	287	7,0	6,3	24,5	182,9	6,10	0,11	0,20	0,08	2,58	91,17	71,96	22,50	0,06	126,87	15,18	0,00	0,29	125	2003							
ВИТОЖКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	100	15,5	12,0	25,0	375,7	1,34	0,11	0,20	0,08	1,66	115,44	222,24	19,47	0,41	67,68	7,28	0,00	0,06	474	1997							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,0	8,8	28,2	161,2	9,70	0,11	0,07	0,07	0,16	153,69	74,56	24,85	0,94	99,31	6,06	0,00	0,28	518	2004							
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,90	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	399	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021							
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008							
Итого за прием пищи:	917	33,1	36,7	135,6	1049,4	25,74	0,47	0,59	0,31	4,40	493,73	477,59	104,25	5,15	513,85	40,94	0,01	1,11									
Всего за день:		55,2	56,6	227,7	1703,0	41,62	0,80	0,96	0,50	7,23	794,18	784,71	175,39	8,99	828,36	86,04	0,00	0,03	1,91								

**7 День**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
																			Чеснок, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,0	1,8	11,8	3,00	0,03	0,12	0,05	0,00	10,36	16,42	9,00	0,45	34,52	1,00	0,020	0,00	148	2021							
АЗУ 40/180	220	19,1	22,6	55,4	471,5	8,40	0,19	0,19	0,13	3,10	278,65	284,47	42,88	2,50	221,20	14,39	0,00	0,07	438	2004							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	58,0	5,00	0,06	0,03	0,01	0,00	16,00	23,80	11,00	0,10	36,90	2,00	0,00	0,15	2008	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021							
Итого за прием пищи:	600	22,7	22,9	93,9	669,4	17,92	0,38	0,40	0,19	3,10	321,99	331,07	75,41	3,96	344,78	24,89	0,00	0,84									
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,2	2,5	106,0	11,47	0,05	0,07	0,08	0,00	49,84	24,42	14,86	0,92	64,58	7,28	0,00	0,52	42	2022							



СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОМ, ЗЕЛЕНЬЮ 250Г/102	262	7,5	7,1	12,8	192,6	3,65	0,08	0,09	0,06	0,14	67,50	76,37	16,64	1,09	148,51	11,50	0,00	0,28	157	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ	100	11,6	8,1	15,9	175,2	1,14	0,16	0,11	0,08	0,15	49,71	103,19	16,71	0,30	148,51	11,50	0,00	0,28	157	2004
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,4	7,1	46,1	265,8	0,00	0,04	0,02	0,04	0,12	46,94	89,45	22,03	0,68	72,26	0,90	0,00	0,02	385	2021
КОГУРТ ИЛИ СМЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	7,90	0,07	0,21	0,05	1,63	187,50	91,36	17,50	0,00	60,93	4,00	0,00	0,03	2008	2008
УВАР 200	200	0,1	0,0	20,0	81,9	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	1,87	3,60	0,07	7,56	2,12	0,00	0,00	508	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,88	1,08	55,50	0,00	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11	2008	2008
Итого за прием пищи:	1037	31,9	36,0	131,7	1028,8	26,56	0,49	0,54	0,31	3,84	430,01	454,42	112,76	5,58	484,97	46,68	0,01	1,45		
Всего за день:	54,6	58,9	225,7	1 698,2	44,5	0,88	0,94	0,50	0,50	6,9	762,0	765,5	188,18	9,5	829,76	71,6	0,03	2,3		

8 День

ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	10,32	1,03	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001
ПРОР КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,4	26,7	175,3	3,77	0,14	0,12	0,04	0,11	128,54	133,89	29,45	0,49	157,77	18,42	0,00	0,04	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЧИЧ С СЫРОМ 25/5/25	55	7,2	6,9	13,9	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
Итого за прием пищи:	585	19,89	20,41	89,78	620,17	16,50	0,35	0,38	0,19	2,55	323,27	333,66	73,82	2,78	282,19	38,00	0,01	0,86		

Обед

ИЖРА МОРКОВНАЯ 100	100	1,7	7,8	9,7	118,2	4,23	0,07	0,10	0,06	0,00	120,30	53,52	23,54	1,07	50,82	6,97	0,00	0,06	78	2004
БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	3,0	5,1	17,1	128,8	11,95	0,08	0,08	0,11	0,19	123,63	47,86	16,95	0,08	105,09	10,95	0,00	0,44	113	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,2	7,7	46,0	293,4	0,00	0,28	0,14	0,02	0,10	69,01	172,75	39,11	0,85	79,15	2,74	0,00	0,02	508	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	5,00	0,05	0,04	0,01	0,00	109,34	23,89	10,32	0,41	73,88	8,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,08	3,30	0,00	0,00	846	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,88	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		
Итого за прием пищи:	1052	33,7	35,2	137,9	1018,3	23,52	0,59	0,63	0,32	3,92	496,62	506,46	125,34	5,24	476,64	40,47	0,02	1,24		
Всего за день:	63,6	55,6	227,7	1 638,5	40,01	0,94	1,00	0,50	0,50	6,46	819,89	840,12	199,16	8,01	758,82	78,48	0,03	2,12		

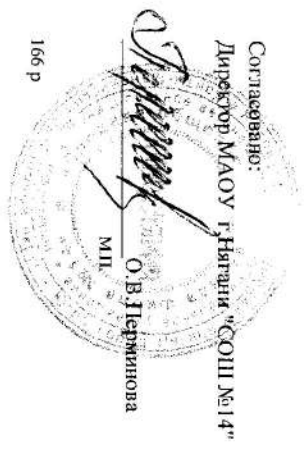
9 День

КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	20,46	6,30	0,21	21,21	3,00	0,00	0,08	188	2022
ЗРАЗЫ ШКОВОТЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	12,9	13,9	9,9	244,9	2,07	0,19	0,05	0,07	2,22	224,29	153,77	20,96	1,20	162,89	9,36	0,00	0,15	621	2022
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 180	180	4,3	5,6	45,7	251,2	0,00	0,04	0,02	0,02	0,22	47,72	96,84	30,17	0,62	46,50	3,29	0,01	0,02	512	2004
ИЛИ РИСОТТО 180	180	4,0	5,8	43,7	277,2	7,18	0,05	0,04	0,02	0,22	35,04	95,43	32,21	0,78	117,37	1,85	0,01	0,04	381	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	6,00	0,00	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,30	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,98	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
Итого за прием пищи:	637	21,47	20,19	99,72	684,51	15,57	0,36	0,32	0,17	2,44	293,72	303,74	71,34	3,57	306,19	28,35	0,01	0,86		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	100	3,0	8,2	7,5	115,3	3,53	0,02	0,06	0,12	0,08	280,75	60,87	19,63	1,18	43,37	9,50	0,00	0,35	32	2021
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	100	3,0	8,2	7,5	115,3	3,53	0,02	0,06	0,12	0,08	280,75	60,87	19,63	1,18	43,37	9,50	0,00	0,35	32	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,0	5,1	13,9	109,3	9,10	0,04	0,20	0,20	1,78	110,30	92,60	14,30	0,50	57,63	10,30	0,00	0,25	134	2004
КУРИЦА ПО-СИДИЦКИ 100	100	16,6	8,1	11,6	304,8	3,84	0,12	0,18	0,01	2,78	59,14	192,21	26,20	1,50	203,60	7,26	0,00	0,08	621	2022
ИЛИ ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ 100	100	13,8	15,0	4,8	262,0	3,32	0,28	0,12	0,09	2,98	247,22	130,82	16,01	1,14	192,87	6,86	0,00	0,17	589	2022
РАУТ ОВОДНОЕ 180	180	3,0	8,8	28,2	161,2	12,10	0,11	0,07	0,07	0,16	153,89	74,56	24,85	0,94	99,31	7,26	0,00	0,28	541	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,07	0,00	0,00	12,60	12,60	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,88	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		
Итого за прием пищи:	902	30,4	30,9	111,4	921,2	30,17	0,41	0,63	0,40	4,91	629,72	500,61	113,60	7,16	561,82	40,24	0,01	1,27		





Составлено:  
 Директор МАОУ г. Нарьян "СОШ №14"  
 О.В. Ферминаева  
 М.П.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ на осенний сезон (с 7 до 11 лет)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг			Fe, мг	K, мг
<b>Завтрак</b>																									
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7.2	7.1	27.9	195.1	0.53	0.07	0.02	0.04	0.48	75.67	78.35	11.22	0.52	67.23	9.89	0.01	0.11	84	2001					
ИЛИ КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ТЕРМУЛЕСА с ЯГОДКАМИ И МАСЛОМ 200/5	205	6.0	8.0	27.4	207.2	1.30	0.12	0.13	0.04	0.12	75.67	78.35	15.20	0.53	69.30	10.60	0.00	0.11	93	2001					
СЫР (ГОРЧИЦЫ) 20	20	4.5	7.9	0.0	86.6	0.06	0.01	0.04	0.04	0.76	101.77	53.33	2.95	0.16	6.29	0.00	0.00	0.11	97	2004					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПЛОДЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	150	0.6	0.4	15.0	68.4	5.00	0.02	0.04	0.00	0.00	17.45	14.40	8.53	0.70	83.04	2.50	0.00	0.01	82	2021					
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ ТВИТШКАЧ 200	200	3.8	3.2	24.4	140.3	9.16	0.17	0.23	0.09	1.22	75.80	95.58	27.49	0.87	74.03	9.00	0.00	0.30	502	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.21	573	2021					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18.3</b>	<b>18.8</b>	<b>81.6</b>	<b>558.5</b>	<b>14.75</b>	<b>0.32</b>	<b>0.35</b>	<b>0.17</b>	<b>2.47</b>	<b>278.24</b>	<b>278.11</b>	<b>64.76</b>	<b>3.33</b>	<b>286.08</b>	<b>23.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.74</b>							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг			Fe, мг	K, мг
<b>Завтрак</b>																									
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0.6	0.0	4.3	8.0	5.00	0.02	0.01	0.10	0.00	5.00	11.27	4.20	0.14	9.90	1.80	0.00	0.20	186	2022					
САДЕЛЬКА АППЕТИТНАЯ	50	7.5	13.8	8.2	161.9	0.40	0.09	0.08	0.00	0.60	23.63	76.05	10.80	0.97	66.00	5.20	0.00	0.00	353	2021					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	37.10	36.06	10.46	0.36	31.96	5.75	0.01	0.01	516	2004					
ПОСУТ ИЛИ СМЕЖОК (0,2)	125	2.5	1.9	3.8	60.0	8.90	0.07	0.21	0.05	1.63	187.50	107.95	17.50	0.00	91.26	10.00	0.00	0.03	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.30	376	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.21	573	2021					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18.3</b>	<b>20.7</b>	<b>79.7</b>	<b>560.3</b>	<b>14.32</b>	<b>0.3</b>	<b>0.35</b>	<b>0.17</b>	<b>2.31</b>	<b>271.56</b>	<b>275.51</b>	<b>61.38</b>	<b>2.94</b>	<b>258.01</b>	<b>24.43</b>	<b>0.01</b>	<b>0.75</b>							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг			Fe, мг	K, мг
<b>Завтрак</b>																									
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0.5	0.2	1.8	11.7	3.00	0.02	0.12	0.05	0.00	15.25	14.08	9.02	0.45	51.79	4.33	0.00	0.03	148	2021					
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180/5	185	16.7	18.8	56.7	416.2	0.28	0.14	0.17	0.12	2.42	144.40	206.15	28.62	1.45	116.74	14.79	0.01	0.04	719	2004					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0.8	0.2	7.5	38.0	9.08	0.06	0.03	0.01	0.00	73.50	20.40	11.00	0.10	55.36	1.56	0.00	0.15	2008						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0.3	0.0	10.3	43.5	1.19	0.00	0.01	0.00	0.00	15.50	8.85	6.58	0.80	37.45	0.90	0.00	0.30	459	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗЫ 20	20	1.5	0.1	9.7	45.9	1.00	0.07	0.03	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.60	5.00	0.00	0.21	573	2021					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>19.8</b>	<b>19.2</b>	<b>86.0</b>	<b>555.3</b>	<b>14.55</b>	<b>0.29</b>	<b>0.36</b>	<b>0.18</b>	<b>2.42</b>	<b>252.79</b>	<b>254.60</b>	<b>62.16</b>	<b>3.16</b>	<b>287.13</b>	<b>26.61</b>	<b>0.01</b>	<b>0.73</b>							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг			Fe, мг	K, мг
<b>Завтрак</b>																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 130/30	160	20.2	19.9	36.1	418.2	0.40	0.17	0.25	0.07	2.06	288.55	295.97	40.89	0.96	108.00	12.87	0.01	0.50	117	2001					
ИЛИ ПИДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 130/30	160	24.6	16.0	48.1	440.7	0.38	0.08	0.38	0.09	1.83	282.75	319.23	43.07	1.35	111.76	14.68	0.01	0.73	285	2021					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 150/7/5	33	1.2	2.9	18.7	104.3	6.00	0.02	0.01	0.09	0.18	6.51	12.72	6.05	0.23	12.16	0.90	0.00	0.00	2	2008					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	150	0.6	0.6	14.7	70.5	7.00	0.08	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	1.50	143.79	4.00	0.00	0.02	2008						
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0.1	0.0	16.7	68.0	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	12.38	3.24	4.61	0.05	10.97	2.24	0.00	0.00	847	2022					



ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	663	23,6	23,5	95,9	706,9	15,12	0,34	0,32	0,17	2,24	335,58	343,55	69,49	3,10	301,72	25,01	0,01	0,73		

### 5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЙ ПОРЦИЙМИ 30	30	0,5	0,0	1,5	7,8	13,65	0,03	0,03	0,09	0,00	5,19	4,14	2,12	0,15	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021					
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЙ ПОРЦИЙМИ 30	100	11,4	5,5	12,9	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	56,88	116,04	18,43	0,71	71,37	10,87	0,00	0,08	394	2004					
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЙ ПОРЦИЙМИ 30	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,99	82,40	73,24	24,54	1,22	109,46	5,53	0,00	0,03	520	2004					
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЙ ПОРЦИЙМИ 30	35	0,0	0,0	27,0	109,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,27	0,63	0,13	0,31	0,00	0,00	0,00	464	2021					
МАРМЕЛАД МИЛК ЭФ-ФИР	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021					
КОФЕИНЫ НАПИТОК 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,82	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022					
ЛИПИ НАПИТОК ИЗ ПИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ 20	535	18,35	12,5	86,5	534,1	18,05	0,34	0,41	0,20	3,39	272,15	260,45	64,10	2,86	238,23	28,60	0,00	0,77							
Итого за прием пищи:		19,7	18,9	86,0	583,0	15,36	0,32	0,36	0,18	2,57	282,06	282,44	64,38	3,08	276,23	25,54	0,01	0,74							

### 6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	26,9	190,0	0,52	0,05	0,02	0,04	0,13	115,86	102,30	19,89	0,17	89,43	8,67	0,00	0,11	96	2001					
КАША РЫЧЕВНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,02	0,05	0,13	156,90	99,30	36,90	1,30	89,43	8,67	0,00	0,11	99	2001					
РЫЦА ВАРЕНЬЕ	50	6,3	5,6	0,4	76,6	0,00	0,03	0,06	0,05	2,36	41,46	52,01	3,06	1,26	20,85	5,06	0,01	0,18	337	2004					
ОЛАДЫИ ПП С ДЖЕМОМ 35/15 МИЛ БЛИНЧИКИ С НАЧИНОК (70 г)	50	2,2	3,0	16,3	131,6	1,20	0,01	0,02	0,00	0,02	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,00	875	2022					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	7,66	3,81	0,20	81,76	2,00	0,00	0,01	2008	2008					
КАКЕО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,17	573	2021					
Итого за прием пищи:	625	21,5	19,9	87,3	630,9	15,88	0,32	0,36	0,19	2,83	297,92	294,97	66,27	3,48	296,00	26,54	0,01	0,77							

### 7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЙМИ 50	50	0,5	0,0	1,8	11,8	3,00	0,03	0,12	0,05	0,00	10,36	16,42	9,00	0,45	34,52	1,00	0,020	0,00	148	2021					
АЗУ 40/150	190	15,9	18,8	46,2	392,9	7,00	0,16	0,15	0,11	2,58	232,21	220,39	35,67	2,08	184,33	11,99	0,00	0,05	438	2004					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	58,0	5,00	0,06	0,03	0,04	0,00	16,00	23,80	11,00	0,10	36,90	2,00	0,00	0,15	2008	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	69,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021					
Итого за прием пищи:	560	18,8	19,1	79,85	567,85	16,02	0,32	0,35	0,17	2,58	273,48	279,43	65,33	3,36	295,02	19,99	0,02	0,72							

### 8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003					
ТОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	10,32	1,03	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001					
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЙ ПОРЦИЙМИ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	85,89	24,54	1,22	109,46	8,53	0,00	0,03	520	2004					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 25/5/25	55	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,06	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	496	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021					
Итого за прием пищи:	545	18,5	19,3	80,65	568	15,37	0,29	0,34	0,18	2,53	275,06	278,11	65,94	3,33	280,98	25,61	0,01	0,77							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																															
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	20,46	6,30	0,21	21,21	3,00	0,00	0,08	188	2022											
ЗЕЛЕНЬ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	12,9	13,5	9,9	244,9	2,07	0,19	0,05	0,07	2,22	224,29	153,77	20,96	1,20	162,89	9,36	0,00	0,15	621	2022											
ИЛИ ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ 90	90	12,4	13,5	4,3	235,8	2,99	0,25	0,11	0,08	2,66	222,50	117,74	14,41	1,03	173,58	6,17	0,00	0,15	599	2022											
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,18	39,77	80,70	25,14	0,52	38,75	2,74	0,01	0,02	512	2004											
ИЛИ РИЗОТТО 150	150	3,3	4,8	36,4	231,0	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,66	97,81	1,54	0,01	0,03	92	2021											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	92	2008											
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 200/7	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,30	431	2008											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИР 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021											
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>20</b>	<b>19,2</b>	<b>87,25</b>	<b>619,7</b>	<b>15,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>2,40</b>	<b>283,70</b>	<b>280,05</b>	<b>63,34</b>	<b>3,28</b>	<b>285,54</b>	<b>23,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,76</b>													

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																															
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,3	0,0	1,2	6,8	4,00	0,02	0,10	0,00	0,00	20,70	18,90	4,30	0,45	47,00	1,50	0,00	0,00	71	2011											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ТИЦЦЫ 80	80	8,3	8,0	9,9	112,0	4,57	0,08	0,11	0,15	1,90	66,30	134,40	23,42	0,21	110,44	9,10	0,00	0,22	499	2004											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,96	42,53	0,75	0,01	0,01	516	2004											
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШКОЛАДНОЙ 20/20	40	2,7	6,1	10,7	135,0	4,10	0,03	0,10	0,00	0,60	10,08	24,30	9,72	0,22	24,67	1,12	0,00	0,00	492	2008											
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	122,00	45,00	7,00	1,00	4,50	0,00	0,30	492	2008												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИР 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021											
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,7</b>	<b>20,3</b>	<b>88,3</b>	<b>609,7</b>	<b>14,57</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>2,58</b>	<b>282,58</b>	<b>279,58</b>	<b>62,86</b>	<b>3,22</b>	<b>250,44</b>	<b>21,97</b>	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>													
<b>В среднем за неделю:</b>	<b>19,7</b>	<b>19,6</b>	<b>84,7</b>	<b>599,2</b>	<b>15,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>0,18</b>	<b>2,58</b>	<b>282,55</b>	<b>282,43</b>	<b>64,75</b>	<b>3,34</b>	<b>281,59</b>	<b>23,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>														

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг									
Итого за весь период	196,9	192,5	853,1	5 911,3	153,80	3,12	3,51	1,77	25,75	2 823,05	2 824,36	645,62	32,07	2 789,14	245,13	0,11	7,47									
Среднее значение за период	19,7	19,3	85,3	591,1	15,38	0,31	0,36	0,18	2,58	282,31	282,44	64,56	3,21	278,91	24,51	0,01	0,75									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак
с 7-11 лет (завтрак)	571

Начальник ОП  
 Просветова О.А.  
 Технолог  
 Валнева З.В.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ на весенний сезон (с 7 до 11 лет)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗЫ 60	60	0,9	4,3	5,6	65,3	1,86	0,04	0,03	0,12	0,00	25,78	26,32	8,20	0,52	38,68	3,76	0,001	0,12	81	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 202/200/10	230	7,7	7,5	24,5	203,0	1,87	0,16	0,10	0,09	2,75	71,76	111,56	21,75	0,42	100,28	9,41	0,00	0,44	139	2004
БИТОЧКИ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	9,6	6,2	9,0	153,7	0,34	0,07	0,12	0,02	0,74	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,86	0,00	0,08	500	2004
МИНИНАГЕТСЫ 90	90	9,6	9,1	10,8	172,6	0,52	0,08	0,13	0,06	0,82	77,06	172,47	28,70	1,20	44,22	5,90	0,02	0,08	500	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,5	5,3	14,8	123,1	1,585	0,05	0,17	0,03	0,00	172,19	51,15	18,01	0,00	73,70	9,34	0,00	0,02	534	2004
ПЕЧЕНЬЕ МИЛИ ХЛЕБЦЫ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	16,53	24,55	3,75	0,63	6,60	0,00	0,00	0,00	389	2008
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,80	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	1,52	48,00	2,00	0,00	0,00	2011	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,03	2008	2008
Итого за прием пищи:	810	28,4	28,8	117,8	858,9	21,81	0,46	0,51	0,26	3,48	384,93	384,18	82,28	4,70	378,08	39,05	0,01	0,55		

2 День

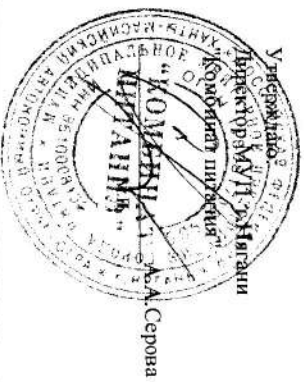
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ПОМИДОРАМИ 60	60	0,7	3,7	5,2	45,9	10,81	0,03	0,03	0,02	0,00	34,74	17,76	8,03	0,17	25,26	1,37	0,00	0,60	20	2021
ШИШ С СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,5	3,4	10,2	95,8	3,38	0,12	0,14	0,10	0,06	98,46	46,44	14,93	0,26	45,79	5,47	0,00	0,16	124	2004
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100	16,6	15,5	16,4	232,9	0,43	0,04	0,16	0,09	3,37	62,56	115,41	14,17	0,46	39,96	7,36	0,00	0,03	174	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	107,12	111,40	24,54	0,41	131,48	13,56	0,00	0,03	520	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,60	14,30	6,67	0,73	47,93	3,60	0,00	0,04	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,03	2008	2008
Итого за прием пищи:	862	26	28,9	112	794,1	22,27	0,46	0,51	0,25	3,52	387,69	359,06	83,10	3,73	376,40	39,27	0,01	1,12		

3 День

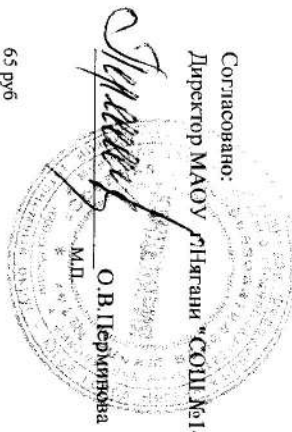
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
САЛАТ "ТАЛЛАДА" 60	60	2,7	5,9	1,7	72,0	9,18	0,03	0,04	0,09	0,10	182,97	49,15	9,74	0,47	40,11	1,80	0,00	0,50	143	2022
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	12,0	104,9	3,95	0,15	0,16	0,12	0,07	100,51	53,26	15,11	0,19	141,46	15,60	0,00	0,33	34	2001
ГУЛЫШ 50/50	100	14,9	12,1	3,4	167,9	0,58	0,04	0,19	0,01	3,20	39,00	139,24	17,43	0,54	105,82	12,54	0,00	0,04	437	2004
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	31,67	73,36	25,14	0,82	18,71	1,48	0,01	0,02	512	2004
ГЕМАТОГЕН МИЛИ ШОКОЛАД (15г)	25	1,2	0,7	20,9	94,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004
КАСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	7,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	788	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	9,72	0,72	0,22	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,03	2008	2008
Итого за прием пищи:	787	28	28,6	122,9	856,2	21,24	0,42	0,50	0,24	3,45	398,46	371,71	88,50	4,51	403,92	34,64	0,02	1,09		

4 День

Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		
Масса																	
Масса																	







Согласовано:  
 Директор МАОУ «Штани» СОШ №14»  
 О.В. Держяева  
 М.П.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ на весенний сезон (с 12 лет и старше)**

1 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
<b>Завтрак</b>																													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 130/5	155	3,8	6,7	23,9	172,2	0,42	0,03	0,10	0,04	0,12	86,01	89,55	19,84	0,28	140,82	7,52	0,00	0,01	98	2001									
СЫР (ГОЛУБИЧИ) 10	10	2,3	2,9	0,0	36,4	0,11	0,00	0,03	0,02	0,10	83,30	46,40	4,00	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	97	2004									
ОЛАДЫ ПП 35	35	2,1	3,0	13,7	90,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,02	5,17	15,93	2,94	0,19	26,33	0,49	0,00	0,00	875	2022									
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	113,5	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,60	60,75	24,30	1,80	92,50	2,80	0,00	0,01	573	2021									
Итого за прием пищи:	450	12,1	13,1	76,5	472,3	0,53	0,16	0,17	0,06	0,24	192,08	220,63	55,08	3,33	289,25	10,81	0,00	0,02											
Всего за день:		12,1	13,1	76,5	472,3	0,53	0,16	0,17	0,06	0,24	192,08	220,63	55,08	3,33	289,25	10,81	0,00	0,02											

2 День

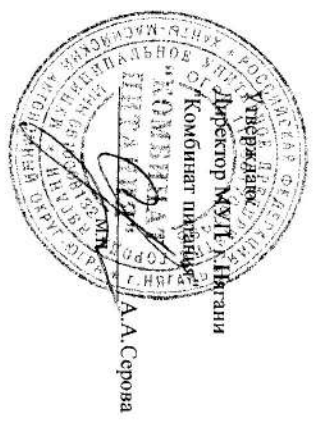
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
<b>Завтрак</b>																													
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8,7	11,1	8,9	170,4	0,77	0,06	0,07	0,08	0,38	22,39	88,17	16,72	1,03	131,66	2,58	0,00	0,05	499	2004									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫРАТАЯ 150	150	8,4	6,4	38,1	243,3	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,01	186,08	124,88	4,38	282,30	2,27	0,00	0,02	508	2004									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,1	0,0	14,9	60,9	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	12,57	4,70	4,36	0,42	21,61	0,00	0,00	0,00	377	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021									
Итого за прием пищи:	445	18,7	17,7	71,4	520,0	1,59	0,32	0,21	0,10	0,46	62,01	303,25	155,68	6,55	452,57	5,95	0,00	0,07											
Всего за день:		18,7	17,7	71,4	520,0	1,59	0,32	0,21	0,10	0,46	62,01	303,25	155,68	6,55	452,57	5,95	0,00	0,07											

3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
<b>Завтрак</b>																													
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ СМ 50/5	55	7,8	18,5	2,6	208,0	0,44	0,19	0,07	0,01	0,24	16,33	97,17	19,59	0,87	166,72	29,34	0,00	0,14	1	2022									
КОФЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,20	88,89	29,45	1,22	782,56	8,33	0,00	0,03	520	2004									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021									
Итого за прием пищи:	425	12,7	24,1	48,5	459,5	10,80	0,34	0,18	0,04	0,33	67,77	215,16	62,76	3,81	966,28	38,99	0,00	0,17											
Всего за день:		12,7	24,1	48,5	459,5	10,80	0,34	0,18	0,04	0,33	67,77	215,16	62,76	3,81	966,28	38,99	0,00	0,17											

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг				
<b>Завтрак</b>																													
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	150	8,2	13,0	30,0	270,4	0,17	0,05	0,07	0,07	0,30	151,36	106,83	15,09	0,93	70,49	0,66	0,01	0,01	333	2004									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,1	0,0	14,9	60,9	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	12,57	4,70	4,38	0,42	21,61	0,00	0,00	0,00	377	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021									
Итого за прием пищи:	375	9,8	13,2	54,4	376,7	0,99	0,08	0,09	0,07	0,30	168,97	135,83	29,17	2,07	129,10	1,78	0,01	0,01											
Всего за день:		9,8	13,2	54,4	376,7	0,99	0,08	0,09	0,07	0,30	168,97	135,83	29,17	2,07	129,10	1,78	0,01	0,01											



А.А. Серова

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
Виточки РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 50/20	70	8,5	9,4	6,5	144,1	0,80	0,04	0,07	0,08	0,41	24,13	77,11	13,02	0,73	122,84	2,73	0,00	0,03	500	2004
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	27,54	75,24	27,54	0,57	55,66	0,75	0,01	0,02	395	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	440	13,9	15,6	69,4	471,0	0,80	0,10	0,10	0,12	0,51	62,11	184,65	54,28	3,02	215,50	4,60	0,01	0,07		
Всего за день:		13,9	15,6	69,4	471,0	0,80	0,10	0,10	0,12	0,51	62,11	184,65	54,28	3,02	215,50	4,60	0,01	0,07		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200/5	205	5,1	7,6	27,8	201,0	0,53	0,07	0,12	0,04	0,13	111,23	117,52	27,02	0,52	188,24	9,89	0,00	0,01	84	2001
СЫР ПОРЦИЙНЫЙ 7	7	1,6	2,1	0,0	25,5	0,08	0,00	0,02	0,01	0,07	58,31	32,48	2,80	0,04	6,65	0,00	0,00	0,00	97	2004
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	437	10,0	11,2	62,1	390,2	1,61	0,13	0,16	0,06	0,20	236,84	225,38	48,97	2,46	241,14	11,29	0,00	0,01		
Всего за день:		10,0	11,2	62,1	390,2	1,61	0,13	0,16	0,06	0,20	236,84	225,38	48,97	2,46	241,14	11,29	0,00	0,01		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8,7	11,1	8,9	170,4	0,77	0,06	0,07	0,08	0,38	22,39	88,17	16,72	1,03	131,68	2,56	0,00	0,05	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0,98	64,05	0,76	0,01	0,01	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	445	16,1	16,2	70,4	490,8	0,77	0,17	0,11	0,10	0,46	83,44	168,59	43,38	3,91	241,96	4,72	0,01	0,06		
Всего за день:		16,1	16,2	70,4	490,8	0,77	0,17	0,11	0,10	0,46	83,44	168,59	43,38	3,91	241,96	4,72	0,01	0,06		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 50	50	6,7	10,6	4,8	141,2	0,05	0,07	0,05	0,00	2,11	8,33	66,86	10,54	1,16	132,09	2,99	0,00	0,02	476	1997
РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,2	5,2	33,3	182,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	24,12	65,22	23,87	0,50	48,26	0,65	0,01	0,02	385	2021
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/5	205	0,1	0,0	14,9	60,9	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	12,57	4,70	4,36	0,42	21,61	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	410	11,8	16,0	64,9	451,2	0,87	0,14	0,10	0,03	2,20	51,32	167,16	50,92	2,98	248,21	5,04	0,01	0,04		
Всего за день:		11,8	16,0	64,9	451,2	0,87	0,14	0,10	0,03	2,20	51,32	167,16	50,92	2,98	248,21	5,04	0,01	0,04		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
КОТЛЕТА "НОВИНКА"	50	4,8	17,7	3,7	193,2	0,64	0,18	0,05	0,00	0,00	10,51	57,21	12,08	0,75	117,82	2,88	0,00	0,03		2016
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,20	85,69	28,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	425	10,0	23,3	52,0	456,0	11,00	0,34	0,17	0,03	0,09	63,01	181,28	57,98	3,87	926,63	12,81	0,00	0,06		

Всего за День:	10,0	23,3	52,0	456,0	11,00	0,34	0,17	0,03	0,09	63,01	181,28	57,88	3,87	926,63	12,81	0,00	0,06
----------------	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------	--------	-------	------	------

10 день

Принем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПИЦЦЫ 50	50	8,1	7,3	5,0	118,7	0,38	0,04	0,07	0,02	0,41	22,46	72,95	10,94	0,66	122,84	2,73	0,00	0,05	500	2004							
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) 150	150	2,5	7,3	14,5	134,3	11,08	0,07	0,06	0,60	0,13	44,22	62,13	28,98	1,28	465,19	5,05	0,00	0,03	541	2004							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,30	30,38	12,15	0,90	48,25	1,40	0,00	0,00	573	2021							
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,9	46,4	368,7	11,46	0,15	0,15	0,62	0,54	77,98	173,46	56,08	3,83	624,28	9,18	0,00	0,08									
Всего за День:		12,6	14,9	46,4	368,7	11,46	0,15	0,15	0,62	0,54	77,98	173,46	56,08	3,83	624,28	9,18	0,00	0,08									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеводь, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	127,7	165,3	616,0	4457,4	40,42	1,93	1,44	1,23	5,33	1045,53	1975,39	614,00	35,83	4314,92	105,17	0,04	0,59								
Среднее значение за период	12,8	16,5	61,6	445,7	4,04	0,19	0,14	0,12	0,53	104,56	197,54	61,40	3,58	431,49	10,52	0,00	0,06								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЦЦЫ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше	428

Начальник ОП  
Технолог

*О.А. Просветова*  
*З.В. Валнева*

Просветова О.А.

Валнева З.В.