



УТВЕРЖДЕНО:  
ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



ООО «Тимашевское»

Тимашевский район

Директор Устроичев А.А. Стороженкова

СОГЛАСОВАНО:

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ  
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН  
СЕЗОН: ОСЕНЬ  
2024 год



Основное (организованное ) меню питания  
 для учащихся возрастной категории 7-11 лет, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов в общеобразовательных организациях МО Тимашевский район.  
 Сезон: Осень

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ*	200	4,9	6,8	29,9	200,7	0,53	0,04	0,12	0,04	0,08	112,08	114,76	25,55	0,38	179,62	9,59	0,00	0,01	189	2008	
БЛИНЧИКИ*	105	5,4	7,5	30,7	211,9	0,00	0,06	0,05	0,04	0,24	18,04	47,31	7,95	0,58	63,08	2,23	0,01	0,01	399	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	471	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	Я200180	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>15,5</b>	<b>19,5</b>	<b>82,9</b>	<b>569,2</b>	1,25	0,14	0,37	0,09	0,32	302,51	312,87	71,01	2,10	499,70	22,22	1,82	0,03			
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,1	3,6	14,3	98,1	9,60	0,10	0,00	0,16	0,00	20,00	62,40	25,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ*	90	8,7	13,9	9,9	202,4	2,03	0,05	0,08	0,04	0,10	26,04	101,02	18,07	1,77	210,83	5,11	0,00	0,03	274	2011	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	160	3,3	4,7	21,6	141,7	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	33,85	106,51	16,67	0,65	70,98	0,00	0,01	0,03	184	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД*	200	0,2	0,1	13,4	57,3	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,46	5,58	4,57	0,49	99,20	1,20	0,00	0,00	396	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>21,8</b>	<b>23,5</b>	<b>112,9</b>	<b>758,8</b>	29,23	0,43	0,21	0,31	0,18	133,31	368,94	104,51	9,01	939,02	11,75	0,02	0,08			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7,8	3,0	50,4	259,2	1,01	0,11	0,05	0,00	0,03	17,45	68,73	13,67	0,82	167,32	2,11	0,02	0,02	439	2011	
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,6</b>	<b>8,0</b>	<b>58,4</b>	<b>365,2</b>	2,41	0,19	0,39	0,06	0,03	257,45	258,73	41,67	1,02	459,32	20,11	0,02	0,06			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,9</b>	<b>51,0</b>	<b>254,2</b>	<b>1 693,2</b>	32,88	0,76	0,97	0,46	0,53	693,28	940,55	217,19	12,13	1 898,03	54,08	1,85	0,17			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	180	11,9	14,2	34,2	313,5	0,08	0,08	0,09	0,09	0,10	238,80	155,76	18,08	1,16	88,78	0,75	0,01	0,02	204	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,20	86,15	21,33	0,56	182,83	9,00	0,00	0,00	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>19,6</b>	<b>17,4</b>	<b>78,8</b>	<b>557,1</b>	10,60	0,23	0,31	0,26	0,10	381,75	320,75	75,01	4,36	861,62	14,07	0,02	0,04			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-2з-2020	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	82	2011	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ**"	90	13,2	14,0	12,2	227,5	0,45	0,07	0,11	0,02	0,00	30,74	150,33	26,83	2,30	243,91	5,23	0,01	0,05	347	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4,4	5,2	20,0	143,8	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	11,69	97,31	65,84	2,28	137,90	1,19	0,00	0,01	324	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ*	30	0,4	0,7	2,8	19,9	0,80	0,01	0,00	0,06	0,01	4,41	7,25	4,03	0,16	51,03	0,17	0,00	0,00	422	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>26,5</b>	<b>25,3</b>	<b>101,6</b>	<b>742,1</b>	14,48	0,39	0,30	0,29	0,09	130,52	397,12	152,70	11,28	1 151,37	16,87	0,01	0,10			
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА*	90	9,9	11,6	19,6	236,9	0,22	0,05	0,16	0,05	0,19	107,92	140,61	16,20	0,58	126,86	3,89	0,02	0,02	290	2021	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	471	2021	
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ*	200	0,2	0,0	13,0	53,0	1,40	0,01	0,01	0,00	0,00	10,00	10,00	5,43	0,12	52,00	0,00	0,02	0,00	Я300223	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>11,6</b>	<b>13,3</b>	<b>43,7</b>	<b>355,5</b>	1,82	0,07	0,25	0,06	0,20	179,32	194,41	28,43	0,74	251,86	5,29	0,04	0,03			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,6</b>	<b>56,0</b>	<b>224,1</b>	<b>1 654,7</b>	26,90	0,69	0,86	0,61	0,38	691,59	912,29	256,14	16,38	2 264,84	36,24	0,07	0,17			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
<b>Завтрак</b>																					
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)*	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	Ф007/2	2016	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ*	155	9,7	13,4	27,5	285,8	0,71	0,06	0,19	0,41	0,14	143,24	165,40	27,23	0,86	199,86	6,45	0,01	0,03	224	2011	
СМЕТАНА 15%*	20	0,5	2,9	0,7	40,0	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	1,80	0,00	0,00	433	2021	
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,78	1,88	1,99	0,04	13,15	0,00	0,00	0,00	461	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16,0</b>	<b>19,9</b>	<b>73,0</b>	<b>563,9</b>	11,60	0,17	0,28	0,47	0,14	277,84	271,48	55,20	4,03	573,21	10,25	0,02	0,05			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	60	0,5	6,1	1,7	63,5	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,54	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	200	4,6	4,3	15,0	117,1	3,68	0,14	0,05	0,16	0,00	32,13	62,44	26,23	1,54	374,70	3,46	0,00	0,02	99	2008	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА*	15	0,8	0,8	14,0	71,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,81	16,44	3,29	0,25	25,85	0,00	0,00	0,00	115	2012	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	90	12,9	7,3	5,9	142,2	2,83	0,08	0,09	0,44	0,00	46,74	194,34	51,98	1,06	460,64	119,05	0,01	0,51	54-11-2020	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3,2	6,5	21,4	157,2	10,38	0,12	0,11	0,04	0,10	45,01	86,05	30,31	1,22	764,48	8,55	0,00	0,03	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>26,2</b>	<b>25,5</b>	<b>105,2</b>	<b>761,1</b>	26,92	0,50	0,32	0,69	0,10	160,54	431,11	138,91	6,45	1 832,10	134,15	0,01	0,58			
<b>Полдник</b>																					
БЛИНЧИКИ*	105	5,4	8,3	30,7	219,1	0,00	0,06	0,05	0,04	0,25	18,14	47,46	7,95	0,58	63,23	2,23	0,01	0,01	399	2011	
СМЕТАНА 15%*	30	0,8	4,4	1,0	59,9	0,04	0,01	0,02	0,03	0,00	21,93	14,40	1,92	0,05	32,70	2,70	0,00	0,00	433	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)*	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>7,1</b>	<b>12,9</b>	<b>51,3</b>	<b>362,5</b>	1,64	0,08	0,09	0,08	0,25	52,67	74,46	17,07	3,15	335,93	6,93	0,01	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>58,3</b>	<b>229,6</b>	<b>1 687,5</b>	40,15	0,74	0,68	1,24	0,49	491,05	777,06	211,19	13,63	2 741,25	151,33	0,05	0,64			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ*	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011
КУЛЕШ С МЯСОМ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	14,7	13,8	17,8	254,2	0,43	0,13	0,12	0,00	0,00	17,58	178,16	68,01	3,32	331,44	5,66	0,00	0,04	203,4	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>18,0</b>	<b>68,5</b>	<b>516,3</b>	15,98	0,26	0,19	0,13	0,00	60,38	245,86	97,63	5,99	615,41	8,51	0,00	0,05		
<b>Обед</b>																				
СУП С КЛЕЦКАМИ*	200	2,3	4,0	11,3	90,0	0,48	0,03	0,04	0,18	0,12	24,99	28,49	8,46	0,44	54,96	1,70	0,00	0,01	118,2	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ*	90	7,2	13,2	9,3	189,6	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,07	72,75	12,98	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	5,4	4,6	34,2	200,2	0,00	0,07	0,02	0,08	0,00	22,90	40,25	10,01	0,92	63,20	0,75	0,01	0,01	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,23	10,71	3,51	0,76	74,22	0,60	0,00	0,00	485	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24,0</b>	<b>26,3</b>	<b>108,1</b>	<b>772,1</b>	11,99	0,28	0,18	0,23	0,20	110,54	223,06	61,16	7,41	740,92	10,77	0,01	0,05		
<b>Полдник</b>																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11,0	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,12	0,05	0,23	58,17	119,01	16,08	0,91	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,6</b>	<b>7,8</b>	<b>59,1</b>	<b>364,6</b>	0,36	0,11	0,18	0,05	0,23	120,05	162,43	27,03	1,69	227,45	7,22	0,03	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>52,1</b>	<b>235,7</b>	<b>1 653,0</b>	28,32	0,66	0,55	0,41	0,43	290,97	631,34	185,82	15,09	1 583,79	26,50	0,04	0,13		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ КУРИННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ*	90	11,9	14,9	9,2	219,1	0,49	0,08	0,11	0,04	0,00	36,43	115,84	15,53	1,57	175,12	6,59	0,01	0,06	316	2016	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	3,1	3,6	20,3	125,8	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	31,53	99,70	15,62	0,61	66,40	0,00	0,01	0,03	184	2008	
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ*	200	0,4	0,1	22,4	98,0	35,20	0,01	0,03	0,07	0,00	19,24	10,51	6,23	0,43	71,48	0,00	0,00	0,00	473	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,7</b>	<b>19,2</b>	<b>77,2</b>	<b>567,1</b>	<b>41,69</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>105,01</b>	<b>282,83</b>	<b>61,18</b>	<b>4,64</b>	<b>553,26</b>	<b>9,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ*	60	0,5	3,6	1,4	40,2	2,82	0,02	0,02	0,00	0,00	13,39	23,75	7,91	0,34	79,43	0,00	0,00	0,00	K000020	2017	
СУП КУРИНЫЙ*	200	4,4	5,3	8,6	99,8	2,88	0,05	0,05	0,31	0,00	30,51	57,43	18,03	0,82	226,56	3,48	0,00	0,04	152	2016	
МЯСО ТУШЕНОЕ *	90	11,6	13,3	4,0	240,9	1,46	0,05	0,10	0,15	0,00	20,52	131,69	18,10	1,44	216,93	5,23	0,02	0,10	54-25м-2020	2021	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	31,64	99,85	15,62	0,61	66,55	0,00	0,01	0,03	184	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2,00	0,02	0,03	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	1,80	155,00	1,00	0,00	0,01	K000338	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25,7</b>	<b>27,7</b>	<b>106,7</b>	<b>838,7</b>	<b>13,16</b>	<b>0,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,49</b>	<b>0,08</b>	<b>143,56</b>	<b>409,52</b>	<b>99,27</b>	<b>10,22</b>	<b>1 090,47</b>	<b>13,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	6,5	5,4	34,5	208,4	6,66	0,21	0,28	0,02	0,14	24,76	172,27	26,01	1,52	321,14	3,01	0,00	0,00	406.2	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,2</b>	<b>8,5</b>	<b>58,9</b>	<b>349,4</b>	<b>7,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>136,19</b>	<b>267,85</b>	<b>53,50</b>	<b>2,39</b>	<b>528,43</b>	<b>12,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>55,3</b>	<b>242,8</b>	<b>1 755,2</b>	<b>62,02</b>	<b>0,86</b>	<b>0,90</b>	<b>0,72</b>	<b>0,28</b>	<b>384,76</b>	<b>960,20</b>	<b>213,94</b>	<b>17,25</b>	<b>2 172,16</b>	<b>35,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ*	60	0,9	3,1	5,7	54,3	8,77	0,01	0,02	0,00	0,00	22,49	16,55	7,66	0,48	98,64	1,61	0,00	0,01	45	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	140	13,9	15,2	2,8	203,8	0,00	0,08	0,00	0,25	0,00	107,02	231,88	17,84	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	4,80	0,03	0,07	0,10	0,00	9,00	27,00	21,60	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,2</b>	<b>18,6</b>	<b>73,9</b>	<b>543,6</b>	14,73	0,21	0,13	0,36	0,00	164,18	326,98	66,65	5,69	506,01	3,01	0,00	0,01			
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ*	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,02	96	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (3 ВАРИАНТ)*	200	12,7	17,2	15,6	269,0	15,82	0,10	0,14	0,64	0,13	59,33	150,62	41,26	2,27	607,44	9,11	0,01	0,10	344	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ*	200	1,1	0,1	17,4	75,3	0,34	0,02	0,04	0,12	0,00	39,12	28,12	22,04	0,62	368,25	0,00	0,00	0,01	54-2хн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	1,6	4,3	12,4	95,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	580	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>24,2</b>	<b>26,5</b>	<b>102,4</b>	<b>749,4</b>	27,52	0,36	0,30	1,01	0,13	165,77	325,71	118,73	7,08	1 657,57	16,35	0,02	0,14			
<b>Полдник</b>																					
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ*	100	9,3	13,2	39,8	330,6	2,07	0,05	0,15	0,05	0,22	96,16	138,45	17,90	0,80	168,80	2,11	0,02	0,02	222	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>13,3</b>	<b>60,6</b>	<b>414,9</b>	2,67	0,05	0,16	0,05	0,22	106,81	139,96	20,80	1,10	212,26	2,41	0,02	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,8</b>	<b>58,4</b>	<b>236,9</b>	<b>1 707,9</b>	44,92	0,62	0,58	1,42	0,35	436,77	792,65	206,18	13,88	2 375,84	21,77	0,04	0,17			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ**"	180	7,5	6,4	42,7	259,7	0,71	0,11	0,16	0,04	0,05	151,63	169,90	40,10	0,91	263,00	13,43	0,00	0,01	328	2008	
БЛИНЧИКИ*	105	5,4	8,3	30,7	219,1	0,00	0,06	0,05	0,04	0,25	18,14	47,46	7,95	0,58	63,23	2,23	0,01	0,01	399	2011	
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)*	20	0,1	0,1	14,4	55,9	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	2,52	1,62	0,09	21,40	0,00	0,00	0,00	86	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	465	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>16,8</b>	<b>18,3</b>	<b>99,0</b>	<b>625,8</b>	1,47	0,20	0,34	0,08	0,30	283,47	326,88	80,37	2,69	531,63	24,67	1,82	0,03			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	3,1	4,8	13,1	110,2	4,93	0,06	0,05	0,18	0,00	46,96	74,23	26,69	1,33	377,38	4,24	0,00	0,02	84	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ*	90	11,1	8,7	8,7	171,2	0,98	0,09	0,10	0,03	0,00	71,38	237,84	51,99	0,84	440,42	149,75	0,02	0,63	246	2016	
ВОК "РИС С ОВОЩАМИ"	150	4,3	10,3	40,8	274,1	28,63	0,07	0,06	0,69	0,00	24,30	90,38	37,58	1,02	160,57	3,13	0,01	0,04	178	2016	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ*	200	0,3	0,2	24,3	103,0	3,51	0,01	0,01	0,00	0,00	18,20	6,78	6,20	1,06	153,79	0,99	0,00	0,01	509	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,7</b>	<b>24,5</b>	<b>119,3</b>	<b>812,8</b>	38,05	0,35	0,26	0,90	0,00	175,20	469,08	140,66	6,35	1 224,91	160,07	0,03	0,70			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7,8	3,0	50,4	259,2	1,01	0,11	0,05	0,00	0,03	17,45	68,73	13,67	0,82	167,32	2,11	0,02	0,02	439	2011	
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,6</b>	<b>8,0</b>	<b>58,4</b>	<b>365,2</b>	2,41	0,19	0,39	0,06	0,03	257,45	258,73	41,67	1,02	459,32	20,11	0,02	0,06			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>50,8</b>	<b>276,7</b>	<b>1 803,7</b>	41,92	0,74	0,98	1,04	0,33	716,12	#####	262,71	10,06	2 215,86	204,85	1,87	0,79			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	90	7,9	10,3	4,0	142,3	2,83	0,09	0,09	0,45	0,00	46,74	194,35	52,01	1,06	460,65	119,06	0,01	0,51	54-11-2020	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17,1</b>	<b>18,1</b>	<b>83,6</b>	<b>568,1</b>	17,21	0,33	0,26	0,48	0,08	121,65	354,92	107,32	7,00	1 553,15	131,01	0,01	0,55			
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	200	4,6	4,3	15,0	117,1	3,68	0,14	0,05	0,16	0,00	32,13	62,44	26,23	1,54	374,70	3,46	0,00	0,02	99	2008	
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ*	90	13,3	18,0	10,8	349,7	0,60	0,10	0,16	0,10	0,23	24,72	193,94	30,76	2,67	230,82	6,41	0,02	0,10	326	2016	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,00	0,02	0,00	0,03	0,00	10,00	49,00	16,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**	200	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	0,00	1,71	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	54-1хн-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,0</b>	<b>27,8</b>	<b>102,5</b>	<b>859,1</b>	20,28	0,44	0,30	0,38	0,23	112,58	390,27	111,70	9,45	1 151,05	15,03	0,02	0,14			
<b>Полдник</b>																					
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ДЖЕМ)	100	4,2	6,7	49,0	269,0	5,92	0,04	0,05	0,04	0,20	20,97	41,08	10,59	0,61	99,10	1,72	0,01	0,01	446	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,2</b>	<b>11,8</b>	<b>58,8</b>	<b>379,6</b>	7,02	0,10	0,27	0,07	0,20	236,19	193,00	34,22	0,78	407,16	20,71	0,01	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>57,7</b>	<b>244,9</b>	<b>1 806,8</b>	44,51	0,87	0,82	0,94	0,50	470,42	938,19	253,24	17,24	3 111,36	166,74	0,04	0,70			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Завтрак</b>																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-23-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ*	90	7,2	11,3	9,3	172,2	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,07	72,72	12,98	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	160	4,7	5,5	21,3	153,2	0,00	0,12	0,07	0,02	0,08	12,46	103,79	70,23	2,43	147,09	1,27	0,00	0,01	324	2008
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0,0	0,0	7,3	29,1	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,64	1,88	1,99	0,04	12,91	0,00	0,00	0,00	461	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,0</b>	<b>17,4</b>	<b>76,3</b>	<b>538,9</b>	4,23	0,31	0,19	0,05	0,08	67,00	269,47	113,56	6,40	528,39	9,06	0,01	0,04		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	60	0,6	1,9	2,2	29,0	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,52	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	43,08	41,77	20,67	1,02	294,76	4,52	0,00	0,02	82	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ*	200	15,7	20,2	25,0	393,8	1,60	0,09	0,15	0,27	0,10	25,01	236,97	48,13	3,08	494,52	8,95	0,01	0,08	330	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>25,5</b>	<b>27,5</b>	<b>103,8</b>	<b>819,4</b>	26,45	0,31	0,34	0,58	0,10	124,63	399,36	118,15	10,27	1 603,96	20,57	0,01	0,13		
<b>Полдник</b>																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11,0	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,12	0,05	0,23	58,17	119,01	16,08	0,91	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12,6</b>	<b>7,8</b>	<b>59,1</b>	<b>364,6</b>	0,36	0,11	0,18	0,05	0,23	120,05	162,43	27,03	1,69	227,45	7,22	0,03	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,1</b>	<b>52,8</b>	<b>239,2</b>	<b>1 722,9</b>	31,03	0,73	0,71	0,68	0,41	311,68	831,26	258,74	18,36	2 359,80	36,86	0,04	0,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)*	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,9	4,3	16,0	123,3	0,52	0,05	0,14	0,03	0,11	115,41	91,84	14,89	0,35	170,59	10,03	0,00	0,00	120	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,71	7,42	5,31	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)*	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	82	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>16,6</b>	<b>18,1</b>	<b>79,9</b>	<b>550,8</b>	10,56	0,23	0,40	0,24	1,15	169,59	258,56	84,75	4,72	694,74	20,04	0,01	0,03			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-23-2020	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ*	200	1,7	2,2	13,7	82,2	5,48	0,06	0,04	0,16	0,00	21,39	46,77	20,13	0,78	387,90	3,67	0,00	0,02	114	2021	
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ*	200	17,4	21,4	22,7	345,6	10,29	0,14	0,16	0,46	0,00	42,56	189,73	42,78	2,39	721,59	10,11	0,02	0,14	54-22м-2020	2021	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26,0</b>	<b>24,4</b>	<b>100,4</b>	<b>718,6</b>	18,78	0,37	0,28	0,62	0,00	105,47	337,63	96,77	6,71	1 356,80	18,41	0,02	0,18			
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖНОЕ БИСКВИТНОЕ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ*	40	1,9	6,2	22,1	151,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)*	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	82	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,4	2,8	14,6	97,8	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,20	86,15	21,33	0,56	182,83	9,00	0,00	0,00	462	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6,8</b>	<b>9,5</b>	<b>57,7</b>	<b>345,1</b>	10,52	0,07	0,16	0,04	0,00	117,20	114,15	63,33	1,16	530,83	9,00	0,00	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>52,0</b>	<b>237,9</b>	<b>1 614,6</b>	39,86	0,67	0,84	0,90	1,15	392,27	710,34	244,84	12,59	2 582,37	47,45	0,04	0,21			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Итого за весь период	532,0	536,4	2 418,9	16 840,0	392,53	7,32	7,90	8,42	4,86	4 878,90	8 548,56	2 309,99	146,60	23 305,28	780,96	4,10	3,44
Среднее значение за период	40,9	41,3	186,1	1 295,4	30,19	0,56	0,61	0,65	0,37	375,30	657,58	177,69	11,28	1 792,71	60,07	0,32	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	28,7	58,7														

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 л	556	809	309

## ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

<sup>1</sup> замена на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

<sup>2</sup> приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

<sup>3</sup> выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

<sup>4</sup> выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

<sup>5</sup> приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

<sup>6</sup> выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

<sup>7</sup> приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

<sup>8</sup> выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

<sup>9</sup> приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.