

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское»

предприятия розничной

торговли райпо»

Ю.Н. Эжабаев
Ю.Н. Эжабаев



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН**

СЕЗОН: ЗИМА

2024-2025 год

СОГЛАСОВАНО:

ИП Эжабаев Ю.Н.

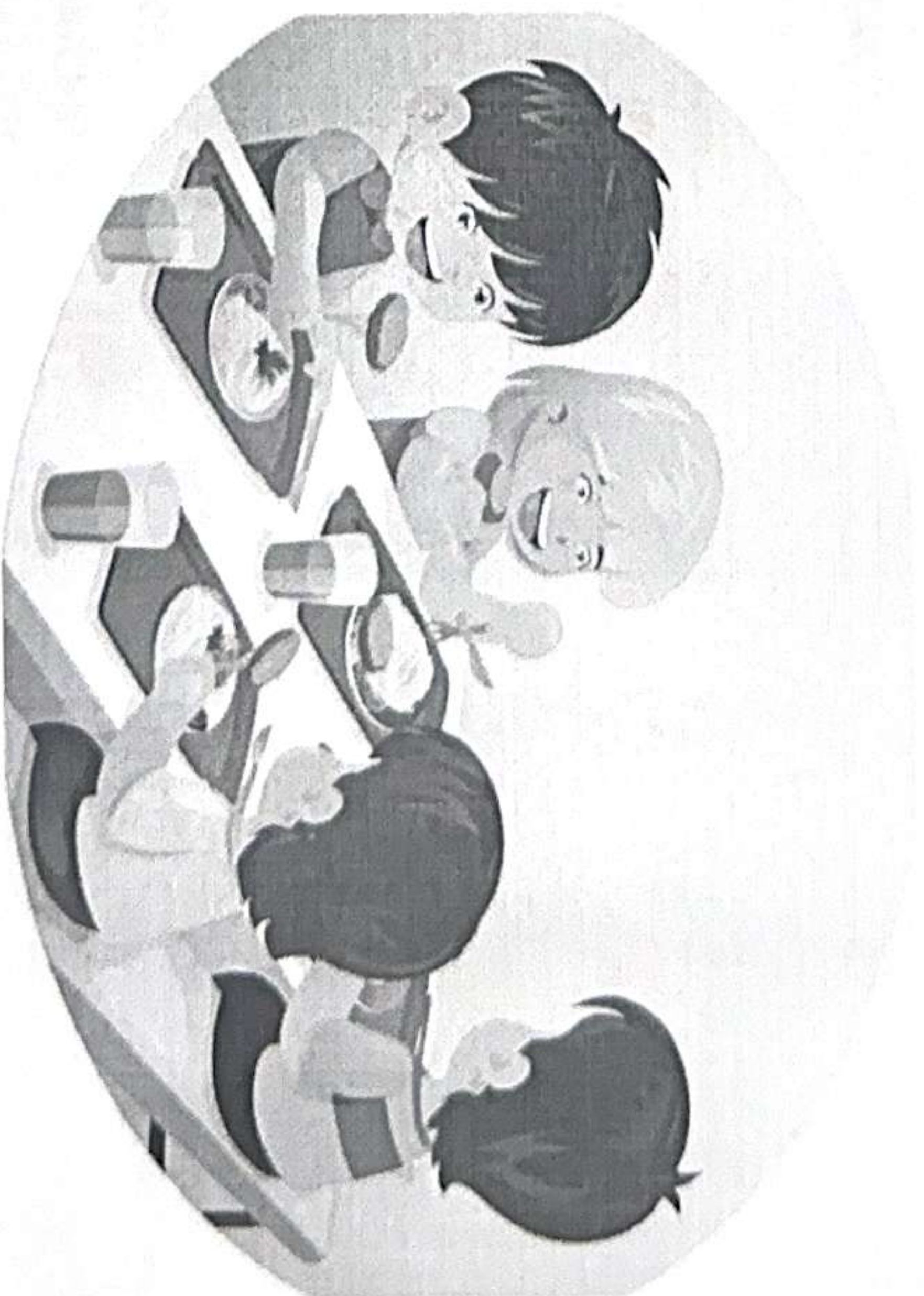


Ю.Н. Эжабаев
Ю.Н. Эжабаев



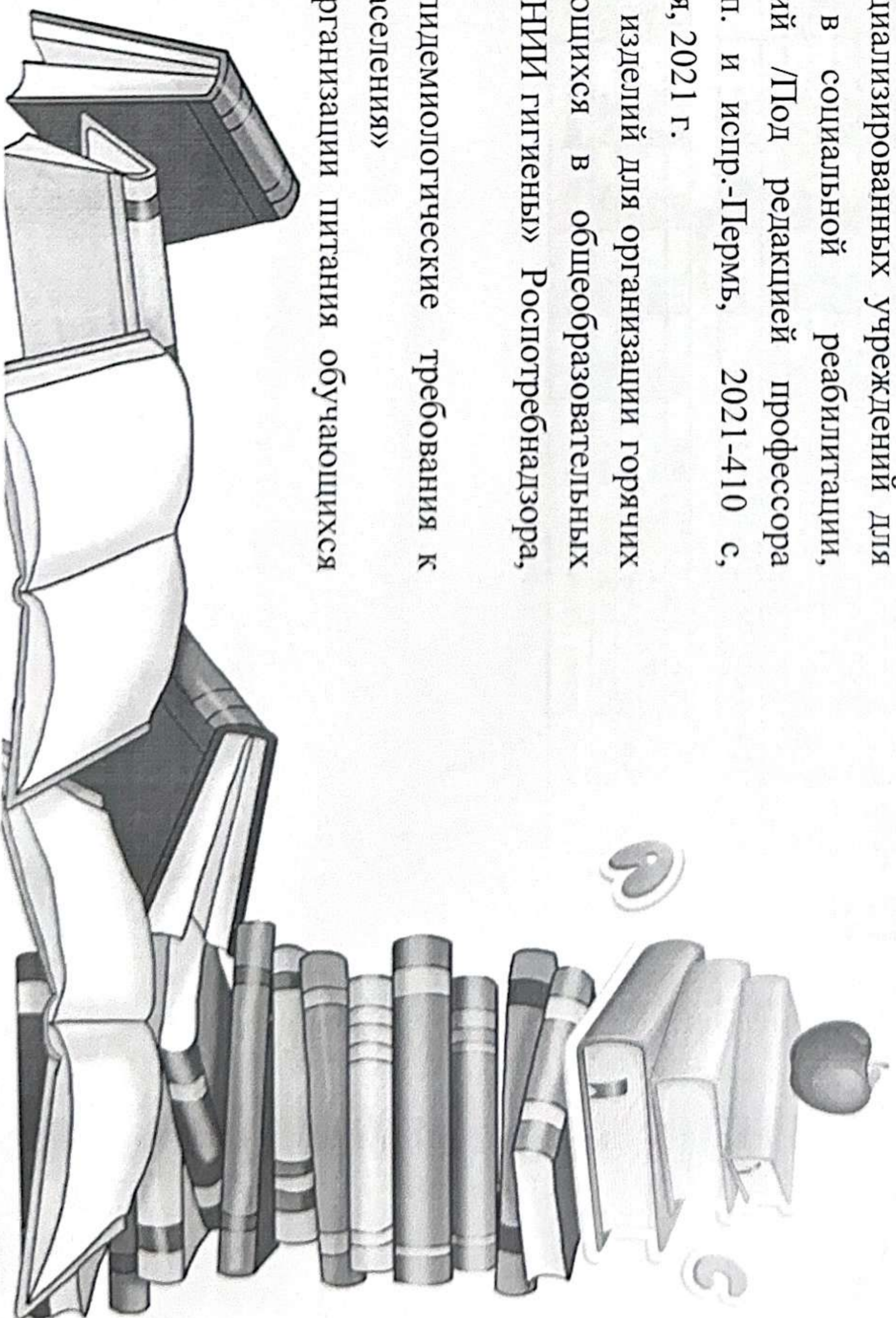
Особенности школьного меню:

1. Разработано на период двух учебных недель и дифференцировано по возрастным группам (7-11 лет и старше).
2. Сформировано на основе разрешенных и наиболее распространенных традиционных блюд, и кулинарных изделий в организации питания детей школьного возраста.
3. Содержит наименования блюд и кулинарных изделий в соответствии с наименованиями, указанными в сборниках рецептов для общественного питания.
4. Содержит полную информацию об энергетической ценности блюд, количественном составе белков, жиров, углеводов, необходимых для нормального роста и развития обучающихся.
5. Предусматривает использование шадящих методов кулинарной обработки – включая бланда, технология которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.
6. Обеспечивает проведение дополнительного обогащения рациона питания витаминами и микроэлементами за счет применения специализированной пищевой продукции промышленного выпуска, в том числе витаминизированных напитков промышленного выпуска.
7. Обеспечивает проведение профилактики йододефицитных состояний у детей школьного возраста за счет применения в блюдах и кулинарных изделиях использование соли поваренной пищевой йодированной.



Список использованной литературы для разработки основного (организованного меню):

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под общей редакцией М. П. Могильного, В.А. Тутельяна - М: ДеЛи плюс, 2015г- 544с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ –интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений /Под редакцией профессора Перевалова А.Я. Издание 4-е с доп. и испр.-Пермь, 2021-410 с, Уральский региональный центр питания, 2021 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных организациях, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020-145с
4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
5. М.Р 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»



Основное (организованное) меню питания
Для учащихся возрастной категории от 12 лет и старше в общеобразовательных организациях МО Тимашевский район.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг				В, мг				Д, мг				К, мг					
						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					
Завтрак																							
БЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВОРДОСЫ (ПОРЦИЯМИ)*	10	2,32	2,95	0,00	36,40	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	0,00	00072	2016		
АША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ*	200	4,81	5,07	28,94	181,28	0,53	0,04	0,12	0,03	0,04	111,77	112,70	24,97	0,36	178,01	9,57	0,00	0,01	0,01	189	2008		
ЛИНЧИКИ БЛ* МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	100	5,55	9,02	31,98	231,09	0,00	0,06	0,05	0,05	0,26	15,87	48,08	8,02	0,58	65,25	2,19	0,02	0,01	0,01	399	2011		
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ (2	200	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	8,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	0,01	471	2021		
ЛЕБ РЖАНОЙ*	20	3,38	2,91	15,27	101,56	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	125,58	86,40	14,11	0,10	175,72	10,80	0,00	0,00	0,00	419	2016		
Итого за прием пищи:	550	18,82	21,83	95,77	656,72	1,42	0,18	0,43	0,14	0,31	406,22	358,38	61,20	1,98	527,98	25,08	0,02	0,03	0,00	574	2021		
Обед																							
УЛ КУРИНЫЙ	100	1,60	3,10	8,24	69,65	25,30	0,02	0,02	0,00	0,00	42,08	30,97	14,36	0,59	260,65	2,73	0,00	0,01	0,01	47	2011		
РАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	250	5,50	6,17	10,76	121,03	3,60	0,06	0,06	0,40	0,04	38,58	72,17	22,57	1,04	283,92	4,36	0,01	0,05	0,01	152	2016		
АША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКА*	110	10,57	15,65	12,01	234,95	2,47	0,06	0,09	0,05	0,12	31,68	123,35	22,07	2,18	257,59	6,25	0,00	0,04	0,04	274	2011		
МОЛОС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ*	180	3,74	5,28	24,34	159,82	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	35,48	119,44	18,62	0,71	79,89	0,00	0,01	0,03	0,01	184	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД*	30	0,44	0,75	2,79	19,95	1,17	0,01	0,00	0,07	0,01	5,78	7,51	4,49	0,17	55,06	0,17	0,00	0,00	0,00	422	2021		
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	200	0,09	0,09	11,87	49,19	0,92	0,01	0,00	0,00	0,00	11,27	2,28	3,38	0,46	64,82	0,46	0,00	0,00	0,00	486	2021		
ЛЕБ РЖАНОЙ*	62	4,73	0,38	31,11	146,83	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	14,26	52,08	20,46	1,24	79,98	0,00	0,00	0,01	0,01	108	2013		
ПРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	574	2021		
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	0,01	338	2011		
Итого за прием пищи:	1082	30,38	32,26	132,12	950,40	43,46	0,46	0,29	0,56	0,26	204,13	462,30	123,45	10,59	1427,91	18,77	0,02	0,15	0,02	338	2011		
Полдник																							
УЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	6,90	8,00	40,39	261,20	1,01	0,11	0,06	0,00	0,03	17,47	66,74	13,67	0,85	167,31	0,02	0,01	0,00	0,00	439	2011		
БЕИР 2,5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	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	0,00	386	2011		
ПРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	0,00	112	2013		
Итого за прием пищи:	400	13,50	13,20	55,89	405,20	40,41	0,25	0,43	0,06	0,03	292,47	275,74	52,67	1,15	614,31	18,02	0,01	0,19	0,01	529	2013		
Итого за день:		62,70	67,29	283,78	2012,32	85,29	0,89	1,15	0,76	0,60	902,82	1096,42	237,32	13,72	2570,20	61,87	0,05	0,37	0,05	1122	2013		

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ*	100	1,40	3,10	7,01	63,20	11,76	0,03	0,04	0,48	0,00	40,36	30,70	18,48	1,32	235,02	3,48	0,00	0,02	2	2021									
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА*	250	15,10	18,80	25,74	335,10	11,05	0,18	0,20	0,81	0,15	52,29	226,02	57,45	3,47	1 002,27	13,48	0,00	0,10	322	2021									
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,52	8,81	6,56	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00	377	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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 РЖАНОИ*	35	2,32	0,31	14,84	71,39	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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									
Итого за прием пищи:	725	22,52	22,87	92,59	674,19	33,97	0,36	0,32	1,30	0,15	139,67	340,58	110,34	9,99	1 651,76	20,92	0,00	0,14											
Обед																													
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ*	100	1,59	0,11	9,31	44,44	4,36	0,02	0,04	0,00	0,00	49,82	42,21	24,60	1,37	315,12	7,63	0,00	0,02	Р300257	2021									
СУП С КЛЕЦКАМИ*	250	3,72	4,70	20,96	141,25	4,08	0,07	0,07	0,24	0,19	28,83	57,39	19,20	0,88	316,04	4,32	0,01	0,02	118,2	2011									
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ*	100	9,90	13,10	6,84	184,86	0,92	0,05	0,09	0,03	0,07	46,00	126,84	18,94	1,65	277,31	7,31	0,00	0,03	349	2021									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	180	11,11	13,61	34,73	307,38	0,07	0,08	0,08	0,08	0,11	211,72	141,85	17,19	1,13	86,56	0,76	0,01	0,02	204	2011									
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО*	200	0,18	0,00	26,87	108,64	1,44	0,01	0,02	0,03	0,00	12,15	15,03	7,83	0,11	93,42	0,00	0,00	0,00	485	2021									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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 РЖАНОИ*	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	112	2013									
Итого за прием пищи:	990	31,58	32,17	133,98	956,81	48,87	0,39	0,37	0,39	0,37	395,82	451,62	114,36	7,04	1 322,95	21,70	0,02	0,24											
Полдник																													
ЗАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11,00	9,90	36,70	279,90	0,06	0,10	0,13	0,07	0,30	58,61	119,65	16,08	0,92	129,49	2,73	0,03	0,02	695	1996									
САИ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,60	1,21	12,42	67,30	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									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,00	0,00	0,00	К000038	2017									
Итого за прием пищи:	400	13,00	11,41	59,42	394,20	5,36	0,13	0,22	0,08	0,30	139,49	179,07	39,03	4,00	383,05	7,23	0,03	0,02											
Всего за день:		67,10	66,45	285,99	2 025,20	88,20	0,88	0,91	1,77	0,82	674,98	971,27	263,73	21,03	3 357,76	49,85	0,05	0,40											

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	Турь									
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ*	100	1,92	5,95	6,29	86,97	2,73	0,06	0,05	1,12	0,00	33,79	50,48	26,82	0,76	151,92	2,80	0,00	0,03	25	2021								
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ*	220	13,70	16,00	17,80	270,00	11,32	0,15	0,18	0,51	0,00	46,81	208,69	47,06	2,63	793,70	11,12	0,02	0,15	54-22м-2020	2021								
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0,00	0,00	15,02	60,03	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	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01	108	2013								
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,32	0,31	14,84	71,39	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	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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								
Итого за прием пищи:	695	22,49	23,01	95,02	679,12	24,85	0,37	0,33	1,66	0,00	110,88	353,10	137,72	6,23	1 405,97	15,88	0,02	0,19										
Обед																												
САЛАТ "РОЗОВЫЙ" ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОМ*	100	1,73	5,91	6,68	87,85	17,33	0,02	0,03	0,00	0,00	43,73	28,70	14,70	0,92	189,83	3,19	0,00	0,01	101	2016								
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ*	250	2,63	4,48	17,87	122,58	4,61	0,07	0,05	0,22	0,08	30,73	50,07	19,19	0,90	340,27	3,85	0,00	0,02	106	2008								
МЯСО ТУШЕНОЕ*	100	16,33	15,18	5,48	224,11	1,55	0,05	0,10	0,33	0,00	20,60	149,11	25,58	2,26	383,99	7,25	0,00	0,05	321	2021								
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКА*	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	12,00	58,80	19,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008								
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	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	442	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,43	0,28	22,58	106,57	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	2,98	0,40	19,08	91,78	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								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,00	0,00	0,00	К000338	2017								
Итого за прием пищи:	1020	31,11	32,02	132,18	943,31	30,09	0,35	0,29	0,59	0,08	157,11	392,23	121,27	12,08	1 428,34	18,81	0,00	0,09										
Полдник																												
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА*	100	11,03	11,20	21,66	247,92	0,24	0,05	0,18	0,05	0,21	119,46	156,09	17,95	0,64	140,79	4,33	0,02	0,02	290	2021								
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,97	2,56	6,68	53,77	0,13	0,01	0,03	0,01	0,04	27,22	20,22	3,37	0,05	39,98	2,29	0,00	0,00	327	2011								
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,01	0,00	16,51	66,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,33	6,24	2,06	0,00	2,31	0,00	0,00	0,00	355	2011								
Итого за прием пищи:	350	12,01	13,76	44,85	367,72	0,37	0,06	0,21	0,06	0,25	159,01	182,55	23,38	0,69	183,08	6,62	0,02	0,02										
Всего за день:		65,61	68,79	272,05	1 990,15	55,31	0,78	0,83	2,31	0,33	427,00	927,88	282,37	19,00	3 017,39	41,31	0,04	0,30										

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
Сыр сычужный твердый (порциями)*	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	Ф007/2	2016								
Каша вязкая "Артекковская"	200	8,35	6,89	39,50	253,30	0,78	0,14	0,18	0,03	0,05	167,99	188,43	44,46	1,01	291,90	14,92	0,00	0,02	328	2008								
Какао с молоком*	200	3,38	2,77	14,57	97,81	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								
Блинчики БЛ*	135	5,50	8,90	31,10	226,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,07	0,47	0,70	0,00	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	399	2011								
Слив пшеничный*	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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								
Итого за прием пищи:	570	22,24	23,11	95,21	679,57	1,41	0,21	0,35	0,12	0,12	414,26	367,08	77,64	2,13	514,42	23,92	0,00	0,03										
Обед																												
Рассольник Ленинградский*	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	27,79	65,12	25,11	1,00	485,13	4,40	0,00	0,03	96	2011								
Рыба, запеченная в соусе*	100	14,30	12,89	4,00	189,49	1,09	0,10	0,11	0,03	0,00	79,27	264,12	57,73	0,93	489,08	166,29	0,02	0,70	246	2016								
Сис с кукурузой и морковью	180	4,36	4,89	40,42	223,25	0,97	0,05	0,04	0,27	0,08	19,67	89,66	32,91	0,73	97,72	1,38	0,01	0,03	358	2016								
Соевый напиток с молоком*	200	3,80	3,50	11,20	91,00	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	Р200180	2021								
Слив пшеничный*	45	3,43	0,28	22,58	106,57	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								
Слив ржаной*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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 (Вафли)	26	2,14	5,55	16,14	123,58	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								
Итого за прием пищи:	826	31,91	32,55	121,36	907,05	9,28	0,38	0,38	0,50	0,08	252,58	585,45	166,05	5,66	1 347,98	182,47	1,83	0,77										
Полдник																												
Улочка ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	6,90	8,00	40,40	261,20	1,01	0,11	0,06	0,00	0,03	17,47	68,74	13,67	0,85	167,31	2,12	0,02	0,01	439	2011								
Ефир 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	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								
Прутки по сезону	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	112	2013								
Итого за прием пищи:	400	13,50	13,20	55,90	405,20	40,41	0,25	0,43	0,06	0,03	292,47	275,74	52,67	1,15	614,31	20,12	0,02	0,20										
Итого за день:		67,65	68,86	272,47	1 991,82	51,10	0,84	1,16	0,68	0,23	959,31	1 228,27	296,36	8,94	2 476,71	226,51	1,85	1,00										

8 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																													
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	140	12,40	12,10	9,29	197,70	4,41	0,14	0,15	0,70	0,00	0,00	72,54	302,02	80,82	1,68	716,00	185,02	0,01	0,78	54-11-2020	2021								
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	200	4,24	7,03	28,56	195,06	13,84	0,16	0,14	0,04	0,11	55,18	113,48	40,13	1,59	1 018,88	11,39	0,00	0,05	312	2011									
Чай с сахаром*	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,72	7,42	5,31	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	430	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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 РЖАНОМ*	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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									
КОНИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,20	3,49	13,33	89,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	24,84	5,94	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	583	2021									
Итого за прием пищи:	620	22,31	23,07	89,04	655,74	18,29	0,40	0,34	0,74	0,11	157,40	499,06	147,80	6,28	1 839,93	198,09	0,01	0,83											
Обед																													
ДАДАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ*	100	4,71	6,51	7,20	106,98	3,46	0,02	0,07	0,05	0,00	160,41	107,51	21,75	1,20	252,39	5,78	0,00	0,02	50	2011									
ЭЛН КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	38,35	78,25	32,65	1,92	469,06	4,32	0,00	0,03	99	2008									
ДАТЕТСЫ КУРИНЫЕ*	100	9,56	14,80	16,00	235,60	0,67	0,11	0,18	0,11	0,26	27,46	215,44	34,17	2,97	256,40	7,12	0,02	0,11	326	2016									
ДАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКА*	180	3,74	5,28	24,34	159,82	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	35,48	119,44	18,62	0,71	79,89	0,00	0,01	0,03	184	2008									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	108	2013									
ХЛЕБ РЖАНОМ*	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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									
Итого за прием пищи:	1030	31,36	32,24	132,83	950,77	18,73	0,58	0,43	0,42	0,43	306,98	616,84	144,39	11,80	1 468,44	21,46	0,03	0,21											
Полдник																													
СЛИВКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ДЖЕМ)	150	6,34	8,05	47,45	290,16	8,90	0,08	0,07	0,05	0,29	31,44	61,56	15,89	0,92	148,71	2,57	0,02	0,02	446	2012									
КОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5,94	5,12	9,82	110,52	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									
Итого за прием пищи:	350	12,28	13,17	57,27	400,68	10,00	0,13	0,29	0,08	0,29	246,66	213,48	39,52	1,09	456,77	21,56	0,02	0,02											
Итого за день:		65,95	68,48	279,14	2 007,19	47,02	1,11	1,06	1,24	0,83	711,04	1 329,38	331,71	19,17	3 765,14	241,11	0,06	1,06											

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ*	100	1,17	3,20	5,23	57,00	8,55	0,02	0,02	0,00	0,00	30,79	20,17	11,15	1,05	279,74	2,51	0,00	0,01	10	2021								
ТЕПЛИН ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ*	100	12,00	13,83	8,64	212,19	0,92	0,06	0,09	0,03	0,07	46,12	129,17	19,22	1,68	282,37	7,42	0,00	0,04	349	2021								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА*	180	5,01	5,31	22,63	158,14	0,00	0,13	0,07	0,02	0,08	13,49	110,16	74,67	2,58	156,17	1,35	0,00	0,01	324	2008								
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (ГОРЯЧИЙ)*	200	0,34	0,23	15,41	68,85	4,48	0,02	0,01	0,00	0,00	20,57	8,32	7,16	1,23	179,34	1,12	0,00	0,01	487	2021								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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								
Итого за прием пищи:	635	22,47	22,98	77,56	618,22	13,95	0,33	0,23	0,05	0,15	122,37	314,77	126,85	8,14	970,32	13,80	0,00	0,07										
Обед																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)*	100	1,07	0,00	2,33	13,58	4,00	0,03	0,03	0,00	0,00	12,60	23,40	18,00	0,90	290,00	0,00	0,00	0,00	107	2013								
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	3,91	5,95	16,32	138,03	7,71	0,08	0,06	0,25	0,00	61,74	93,30	35,13	1,68	488,38	5,30	0,00	0,03	84	2011								
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ*	210	18,44	19,19	44,72	425,80	1,61	0,08	0,12	0,44	0,13	26,75	214,81	51,04	2,62	419,19	7,56	0,01	0,07	330	2021								
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,43	0,28	22,58	106,57	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*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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								
КОНИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	26	1,56	4,54	17,33	116,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,66	32,29	7,72	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	583	2021								
Итого за прием пищи:	856	31,04	30,37	133,47	934,91	14,92	0,34	0,27	0,69	0,13	137,20	435,95	138,69	10,23	1 529,62	16,26	0,01	0,11										
Полдник																												
ВАРЮШКА С ТВОРОГОМ*	100	11,00	9,90	36,70	279,90	0,06	0,10	0,12	0,05	0,24	58,19	119,02	16,08	0,92	128,88	2,73	0,03	0,02	695	1996								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,60	1,21	12,42	67,30	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								
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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								
Итого за прием пищи:	400	13,00	11,51	58,92	394,20	10,36	0,14	0,20	0,07	0,24	136,07	173,44	35,03	3,90	505,44	9,23	0,03	0,03										
Итого за день:		66,51	64,86	269,95	1 947,33	39,23	0,81	0,70	0,81	0,52	395,64	924,16	300,57	22,27	3 005,38	39,29	0,04	0,21										

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Завтрак																				
МАСЛО (ГОРЧИКОВЫЙ)*	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	14	2011	
СМЕСЬ*	200	11,29	10,40	17,80	209,60	40,81	0,10	0,17	0,33	0,00	113,12	187,33	54,21	3,91	744,01	12,74	0,00	0,06	329	2021
КОФЕИНА НАПИТОК С МОЛОКОМ**	200	3,80	3,50	11,20	91,00	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,43	0,28	22,58	106,57	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 РЖАНОУ*	45	2,98	0,40	19,08	91,78	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
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
Итого за прием пищи:	600	21,95	23,23	80,54	620,75	51,33	0,31	0,39	0,41	0,15	259,77	384,18	116,31	9,93	1 326,76	26,26	1,80	0,08		
Обед																				
СЛАНЦУС*	250	7,41	9,98	13,49	173,72	3,00	0,03	0,05	0,04	0,00	16,83	85,47	19,85	1,18	223,27	3,07	0,00	0,03	109	2021
ДОЛЕТЫ РУБЕНЫЕ С СЫРОМ И СОУСОМ МОЛОЧНЫМ*	100	14,50	16,00	11,40	247,60	1,06	0,07	0,16	0,08	0,03	97,23	162,67	22,43	1,36	232,88	8,44	0,01	0,07	374	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА*	180	2,64	5,28	30,60	180,00	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	12,00	58,80	19,20	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ*	200	0,44	0,15	22,41	98,03	35,20	0,01	0,03	0,07	0,00	19,24	10,51	8,23	0,43	71,48	0,00	0,00	0,00	473	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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 РЖАНОУ*	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	112	2013
Итого за прием пищи:	910	31,49	32,21	122,43	913,66	77,26	0,32	0,32	0,24	0,03	196,70	402,85	99,51	5,95	788,63	13,75	0,01	0,26		
Полдник																				
МОЛОКО КВАРЦЕНОЕ*	150	6,00	7,73	46,62	289,67	0,23	0,07	0,00	86,21	0,00	83,55	119,68	16,62	0,00	0,00	0,00	0,00	1,07	550	2021
Итого за прием пищи:	200	5,94	5,12	9,82	110,52	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
Итого за прием пищи:	350	11,94	12,85	56,44	400,19	1,33	0,12	0,22	86,24	0,00	298,77	271,60	40,25	0,17	308,06	18,99	0,00	1,07		
Итого за день:		65,38	66,29	259,41	1 934,60	129,92	0,75	0,93	86,89	0,18	755,24	1 058,63	256,07	16,05	2 423,45	59,00	1,81	1,41		

1 неделя/суббота

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Минеральные вещества								
													Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОБЖИВ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1,07	0,19	3,69	23,28	10,00	0,05	0,03	0,13	0,00	12,60	23,40	18,00	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
ПЛОДЫ КЛУБНИКИ С КЛУБНИЦЕЙ*	200	16,40	21,70	37,60	411,30	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	54-26м-2020	2021	
ЧУШ С ТВОРОЖОМ*	200	0,25	0,01	10,29	43,42	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*	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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 РЖАНОМ*	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	
БЕЛКИ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,00	0,00	0,00	К000339	2017	
ПЛОДЫ ПО СЕЗОНУ	660	22,40	22,65	89,65	657,24	16,16	0,17	0,11	0,13	0,00	59,33	99,51	52,16	5,80	561,62	3,68	0,00	0,00		2017	
Обед																					
СЛАДКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,01	10,57	93,36	10,32	0,02	0,03	0,32	0,00	33,63	24,64	14,53	1,10	194,18	2,80	0,00	0,01	41	2008	
УГЛЕПШЕНА ДОМАШНЯЯ*	250	2,63	4,48	17,87	122,58	4,61	0,07	0,05	0,22	0,08	25,76	49,06	18,89	0,86	340,13	3,85	0,00	0,02	106	2008	
МЯСО ПУШЕНОЕ*	100	16,34	16,04	5,51	232,06	1,55	0,05	0,11	0,35	0,05	20,96	149,61	25,58	2,26	384,52	7,25	0,00	0,05	321	2021	
САЛАТ ПШЕНИЧНЫЙ ВЪЯКАС*	180	5,04	4,06	30,76	179,76	0,00	0,14	0,02	0,02	0,05	18,69	95,21	35,02	1,23	95,97	2,03	0,00	0,01	324	2008	
МАЛО С МОЛОКОМ*	200	3,38	2,77	19,41	117,16	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,29	86,15	21,33	0,56	182,98	9,00	0,00	0,00	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОМ*	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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	
ПЛОДЫ ПО СЕЗОНУ	900	33,60	32,87	116,91	900,84	17,00	0,42	0,36	0,93	0,16	222,93	464,37	134,25	8,01	1 290,18	26,61	0,00	0,10		2021	
Полдник																					
ПРОЖИВ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ПРОЖИВОВОГО ТЕСТА	100	6,47	5,45	34,46	208,39	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	
МАЛО С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1,60	1,21	12,42	67,30	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	
САЛАТ ПО СЕЗОНУ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	
ПЛОДЫ ПО СЕЗОНУ	400	8,47	7,06	56,68	322,69	16,96	0,25	0,36	0,04	0,14	102,64	226,69	44,96	4,50	697,70	9,51	0,00	0,01		2011	
ПЛОДЫ ПО СЕЗОНУ		64,47	62,58	263,24	1 880,77	50,12	0,84	0,83	1,10	0,32	384,90	790,57	231,37	18,31	2 549,50	39,80	0,00	0,11			

2 неделя/суббота

Прим. пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
Пирог творожный запеченный*	200	19,30	20,70	41,50	429,50	0,33	0,11	0,41	0,11	0,29	261,69	363,22	46,88	1,94	409,83	3,14	0,04	0,05	285	2021
Пирог творожный (сладкий) №327	30	0,58	1,50	3,98	31,84	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,32	12,10	2,02	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	327	2011
Пирог молочный (сладкий) №327	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
Пирог из плодов шиповника*	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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
Пирог запеченный*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	27,80	2,00	0,00	0,01	338	2011
Пирог по сезону*	550	22,47	22,99	94,05	688,20	98,41	0,19	0,51	0,29	0,31	317,87	406,18	68,36	5,11	748,77	6,51	0,04	0,06		
Обед																				
Пирог творожный из капусты со свеклой*	100	1,73	9,79	6,68	122,73	17,33	0,02	0,03	0,00	0,00	43,73	28,77	14,70	0,92	189,83	3,19	0,00	0,01	101	2016
Пирог творожный из капусты со свеклой*	250	2,65	2,80	18,20	109,10	4,86	0,07	0,04	0,21	0,00	29,70	49,03	20,17	0,95	354,44	3,49	0,00	0,02	112	2011
Пирог творожный из капусты со свеклой*	120	15,84	8,60	1,72	151,46	4,44	0,10	0,09	0,07	0,00	89,24	244,04	38,36	0,90	479,94	14,623	0,02	0,68	248	2016
Пирог запеченный с томатами*	180	5,31	6,18	23,97	172,60	0,00	0,14	0,08	0,03	0,09	14,03	116,77	79,01	2,73	165,48	1,43	0,00	0,01	324	2008
Пирог запеченный с томатами*	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Пирог из свежих плодов*	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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
Пирог запеченный*	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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
Пирог запеченный*	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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
Пирог по сезону*	1010	31,41	28,54	126,47	895,83	38,63	0,48	0,33	0,34	0,09	203,50	522,21	212,44	9,10	1 617,89	156,58	0,02	0,72		
Полдник																				
Пирог творожный с фруктовой начинкой*	40	5,90	10,20	22,10	203,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
Пирог творожный с фруктовой начинкой*	200	3,75	3,01	24,41	141,00	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		
Пирог творожный с фруктовой начинкой*	110	0,88	0,22	8,25	41,80	41,80	0,07	0,03	0,01	0,00	38,50	18,70	12,10	0,11	170,50	0,00	0,00	0,17	112	2013
Пирог по сезону*	350	10,53	13,43	54,76	388,60	42,32	0,10	0,14	0,03	0,00	149,92	114,28	39,59	0,98	377,79	9,00	0,00	0,17		
Пирог по сезону*		64,41	64,96	275,28	1 970,63	179,36	0,77	0,98	0,66	0,40	671,29	1 042,67	320,39	15,19	2 744,45	172,09	0,06	0,95		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белок, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Итого за весь период	783,56	800,05	3 280,10	23 686,83	951,48	10,33	11,80	147,55	8,53	7 787,10	12 545,22	3 381,88	205,32	34 700,41	1 219,99	4,17	7,27					
Среднее значение за период	65,30	66,67	273,34	1 973,90	79,29	0,86	0,98	12,30	0,71	648,93	1 045,44	281,82	17,11	2 891,70	101,67	0,35	0,61					
Запрещенные белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,20	30,40	56,40																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
2-18 л	621	944	371

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 замена на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- 2 приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- 3 выдана иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- 4 выдана других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением форм закладки и энергетической ценности.
- 5 приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением форм закладки и энергетической ценности.
- 6 выдана сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- 7 приготовление блюда из энергетической ценности.
- 8 приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- 9 выдана других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.
- 10 приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.