

Директор КОГОВУ Лицей № 9
г. Слободского

« 3 » *Александр* 2024 г.

COI IACOBANO M. P. VIK. MPP SPANNO
 2024 T.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Судобудского РайПО

2024 г. /Коврова Н. С.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

7-11 net

Осенне-зимний период

Завтрак, обед

(для детей-инвалидов с сахарным диабетом)

Начальник ООП
Коподкина Н.В.



7-11 net

[illegible]

Утверждаю

Начальник ООП
Коподжина Н.В



МЕНЮ
7-11 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 75	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 75	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста, морковь, яблоко) (БЕЗ САХАРА) 75	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ БЕЗ САХАРА 75	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 75
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" (БЕЗ САХАРА) 200	КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА 200	КАША ПШЕННАЯ БЕЗ САХАРА 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" (БЕЗ САХАРА) 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ САХАРА 200
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА 200/7
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста, морковь, яблоки) (БЕЗ САХАРА) 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 90	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 90	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90/30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 200	ОТВАР ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200
ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.9	72.9	0.07	89.87	0.79	0.86	0.03	0.16	0.20	0.05	0.07	2.64	35.77	77.22	5.94	0.87	0.48	57.69	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015				
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЕС (БЕЗ САХАРА)	200	7.5	8.6	26.9	209.0	0.52	41.20	1.39	0.08	0.17	0.17	0.00	0.10	0.40	9.20	134.40	200.82	59.93	1.58	1.65	59.48	273.08	11.40	0.02	0.00	311	2004				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.82	25.40	0.00	0.00	0.00	11.10g	2019				
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	500	16.3	15.3	48.7	389.5	0.63	131.07	2.73	0.94	0.28	0.36	0.20	0.19	0.94	19.34	193.76	340.96	86.96	5.07	2.43	353.24	470.94	39.11	0.04	0.02						
Обед																															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	1.3	7.0	3.5	79.8	12.63	134.62	3.19	0.00	0.02	0.04	0.00	0.11	0.47	7.67	33.73	23.56	12.81	0.69	0.31	10.75	144.70	2.50	0.01	0.00	8.10g	2019				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7.3	5.8	15.2	140.8	4.28	148.08	1.75	0.05	0.16	0.08	0.39	0.22	1.44	8.81	29.74	50.44	30.34	1.95	1.25	19.94	472.13	4.89	0.03	0.00	1.16	2019				
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10.1	8.5	7.2	208.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.8	2019				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	10.19	13.68	40.90	7.64	0.96	0.36	7.11	62.78	0.76	0.01	0.01	332	2004				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.82	25.40	0.00	0.00	0.00	11.10g	2019				
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	725	26.1	26.1	70.5	675.2	16.95	282.70	6.01	0.06	0.28	0.15	0.39	0.41	2.71	26.67	96.24	196.07	67.13	5.22	1.92	136.92	763.76	25.65	0.05	0.02						
Всего за день:		42.3	41.4	119.3	1064.7	17.58	413.77	8.74	1.00	0.56	0.51	0.59	0.60	3.65	46.01	290.00	537.03	154.09	10.29	4.35	480.16	1234.70	64.76	0.09	0.04						

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мг рети экв.	Е, мг	Д, мг	Витамины				Минеральные вещества														№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г						В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																																					
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО С ЯБЛОКАМИ	75	0.9	0.2	6.2	29.4	1.38	901.55	0.47	0.00	0.03	0.03	0.00	0.09	0.50	5.45	28.57	28.73	20.60	0.87	0.26	16.72	164.88	3.20	0.03	0.00	59	2015										
КАША РИСОВАЯ БЕЗ САХАРА	200	11.9	13.9	30.6	276.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015										
ЧУПЧУП С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.6	1.5	2.5	29.2	0.30	8.80	0.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.00	0.10	0.00	64.66	47.92	11.64	0.79	0.20	27.20	98.26	4.50	0.00	0.00	11.18	2019										
ХЛЕБ РЖАНОМ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00												
Итого за прием пищи:	500	16.2	15.9	48.3	382.8	2.18	910.35	1.02	0.00	0.10	0.13	0.00	0.13	0.77	12.95	97.73	99.40	36.99	2.66	0.76	175.67	297.14	9.10	0.03	0.00												
Обед																																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощной	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.39	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52	2015										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.3	7.1	7.0	109.3	11.41	156.58	1.94	0.00	0.04	0.08	0.39	0.22	1.20	11.76	42.56	63.25	21.99	1.20	0.87	22.46	331.85	4.75	0.03	0.00	1203	1994										
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	15.5	11.7	5.8	294.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.5	2019											
КАРТОФЕЛЬ ОВощной	150	2.9	4.4	22.3	137.6	12.00	27.20	0.26	0.08	0.14	0.10	0.00	0.45	1.56	12.00	16.03	79.57	31.17	1.38	0.55	8.08	852.80	7.50	0.05	0.00	5163	2004										
ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	8.8	51.1	80.00	130.72	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.00	0.19	0.00	16.90	3.06	4.86	0.54	0.00	4.00	10.60	0.00	0.00	0.00	11.14	2019										
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПЕЧЕННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01												
Итого за прием пищи:	725	26.0	27.5	60.1	701.1	105.74	317.43	3.79	0.08	0.23	0.25	0.39	0.71	3.29	31.33	105.39	202.63	80.24	4.75	1.66	163.04	1 421.67	33.82	0.09	0.01												
Всего за день:		42.2	43.4	108.4	1 083.9	107.92	1 227.78	4.81	0.08	0.33	0.38	0.39	0.84	4.06	44.28	203.12	302.03	117.23	7.41	2.42	338.71	1 718.81	42.92	0.12	0.01												

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг р. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																													
СУХОЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ БЕЗ САХАРА	75	13.5	2.9	5.7	100.6	0.21	31.12	0.24	0.26	0.05	0.18	0.76	0.12	0.26	23.33	85.21	129.40	15.88	0.46	0.43	48.28	112.86	4.08	0.03	0.02	5.46		2019	
КАША ПШЕННАЯ БЕЗ САХАРА	200	3.2	12.8	26.0	277.3	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311		2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.96	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	11.10a		2019	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	500	18.7	16.1	41.1	428.1	0.25	31.12	0.79	0.26	0.10	0.21	0.76	0.16	0.49	30.83	102.27	158.57	26.39	2.20	0.73	182.65	172.26	5.48	0.03	0.02				
Обед																													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста, морковь, яблоки) (БЕЗ САХАРА)	60	1.0	3.0	4.1	45.7	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.60	20.71	12.15	0.80	0.24	12.24	143.73	2.25	0.01	0.00	21		2014	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	1.92	0.00	0.02	0.04	0.39	0.10	0.78	5.02	25.17	42.21	11.73	0.72	0.69	37.24	115.00	2.20	0.01	0.00	99		2015	
ВИТОНКИ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	12.2	12.7	200.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	0.00	498		2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	297		2004	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.4	0.0	10.7	51.1	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	26.78	16.92	13.23	0.82	0.00	3.85	148.45	0.00	0.00	0.00	11.6a		2019	
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.70	58.75	17.50	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	725	25.9	26.4	77.2	643.6	12.53	395.39	8.44	0.00	0.40	0.31	0.39	0.47	6.70	32.91	138.59	311.38	173.54	47.59	2.35	276.4	739.77	24.23	0.04	0.01				
Всего за день:		44.6	42.4	118.3	1071.7	12.78	426.51	9.23	0.26	0.50	0.52	1.15	0.63	7.19	63.74	240.86	469.95	199.93	49.79	3.08	458.69	912.03	29.71	0.07	0.03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса исходной порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мг	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРОЗОВИ	75	1,6	8,7	4,4	99,5	15,78	168,48	3,98	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,13	0,59	9,59	42,14	29,45	16,02	0,87	0,39	13,43	180,83	3,12	0,02	0,00	8,10А	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	12,5	7,5	24,9	191,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,4	2019
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0,0	0,6	4,4	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	15,08	8,81	6,52	0,80	0,01	3,39	36,81	0,00	0,00	0,00	11,10в	2019
ХЛЕБ РУКАНОЙ	25	1,8	0,3	9,0	48,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	131,75	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	507	16,2	16,6	38,9	343,7	16,94	168,59	4,53	0,00	0,08	0,07	0,00	0,17	0,83	17,72	61,72	60,01	27,29	2,67	0,70	148,57	251,64	4,52	0,02	0,00			
Обед																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,7	3,9	67,3	2,07	96,45	2,60	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,24	3,59	11,35	20,07	8,82	0,42	0,19	106,49	140,78	1,86	0,00	0,00	0,00	67	2015
СУП ТРЕСТЬЯНИКОВЫЙ С КРУТОЙ	200	4,1	5,4	10,1	105,2	6,17	124,21	0,22	0,00	0,05	0,05	0,39	0,18	1,09	7,95	31,38	61,35	19,22	1,00	0,86	25,16	238,31	3,46	0,02	0,00	134	2004	
БЛЮДКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	13,8	13,8	6,9	212,3	0,00	17,89	0,78	0,06	0,05	0,10	1,82	0,28	2,82	9,98	12,52	131,25	16,70	2,00	2,39	123,01	248,82	5,05	0,04	0,00	0,00	2,6	2019
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	150	5,5	1,4	9,7	298,1	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,7а	2019
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА	200	0,3	0,1	2,0	11,9	24,00	4,08	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,07	1,50	17,82	8,91	10,17	0,35	0,04	11,40	105,60	0,30	0,01	0,00	862	2002	
ХЛЕБ ЖИТО МОДЕРИЗОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,96	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	725	26,1	27,0	44,3	763,5	32,24	242,63	3,82	0,06	0,16	0,17	2,21	0,57	4,47	23,02	79,75	256,14	67,74	4,67	3,48	370,00	793,67	28,59	0,07	0,01			
Всего за день:		42,3	43,6	83,2	1 097,2	49,18	411,22	8,35	0,06	0,24	0,24	2,21	0,74	5,30	40,74	141,47	316,15	95,03	7,34	4,18	518,57	1 045,31	33,11	0,09	0,01			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг										
Завтрак																																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста, морковь, яблоко) (БЕЗ САХАРА)	75	1.3	3.8	5.1	57.6	10.33	302.72	1.86	0.00	0.04	0.03	0.00	0.10	0.49	7.18	35.96	25.36	15.23	0.99	0.32	15.35	179.93	2.83	0.02	0.00	21	2014								
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУНЕС* (БЕЗ САХАРА)	200	11.5	10.6	26.9	259.0	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	134.50	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004								
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.6	1.5	2.5	29.2	0.30	8.80	0.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.00	0.10	0.00	64.66	47.92	11.64	0.79	0.20	27.20	98.26	4.50	0.00	0.00	11.11a	2019								
ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	500	16.2	16.2	43.5	393.8	11.15	311.52	2.41	0.00	0.11	0.13	0.00	0.14	0.76	14.68	239.62	95.63	31.62	4.36	0.82	174.30	312.19	8.73	0.02	0.00										
Обед																																			
САЛАТ ИЗ МОРОКВИ С РЫБКАМИ	60	0.7	0.2	4.9	23.4	1.50	720.60	0.37	0.00	0.02	0.03	0.00	0.07	0.40	4.35	22.83	23.77	16.47	0.71	0.20	13.36	131.72	2.55	0.02	0.00	59	2015								
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.7	6.1	6.8	97.0	5.41	134.65	1.97	0.00	0.02	0.05	0.39	0.15	0.86	9.64	32.87	53.48	18.36	1.13	0.81	30.56	230.41	4.66	0.02	0.00	110	1994								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14.0	15.2	20.7	250.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	39.96	0.00	117.62	10.32	0.00	0.00	0.00	498	2004								
МАКАРОННЫЕ ЛАПШКИ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	10.19	13.68	40.90	7.64	0.86	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	332	2004								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	200	0.6	0.4	6.0	28.2	2.40	2.40	0.38	0.00	0.02	0.01	0.00	0.05	0.14	1.20	14.72	5.94	5.67	1.19	0.09	16.95	167.25	1.20	0.01	0.00	11.5a	2019								
ХЛЕБ ЖИТО МОЛИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.30	10.83	0.80	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01										
Итого за прием пищи:	725	26.3	26.6	83.0	643.6	9.77	859.46	3.73	0.00	0.26	0.21	0.39	0.35	4.87	25.38	120.65	169.74	58.97	44.85	1.46	284.74	662.64	27.09	0.06	0.02										
Всего за день:	42.5	42.8	126.5	1 037.4	20.92	1 170.96	6.14	0.00	0.37	0.34	0.39	0.49	5.63	40.05	360.27	265.37	90.59	49.21	2.28	459.04	974.83	35.82	0.08	0.02											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фол. к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг				
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	7.2	10.6	28.2	297.2	0.52	105.00	0.00	0.00	0.54	0.23	0.00	0.00	3.12	0.00	129.70	134.60	0.00	2.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	0.00	83.20	0.80	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.90	0.44	53.60	56.00	8.00	0.02	0.01	337	2004		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0.3	0.0	0.6	4.4	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	15.08	8.81	6.52	0.80	0.01	3.39	36.81	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	30	2.2	0.7	13.8	68.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	7.83	40.50	12.69	1.05	0.00	121.80	70.50	21.00	0.00	0.01				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	502	16.3	15.9	52.9	474.9	1.68	188.31	1.35	0.88	0.65	0.41	0.21	0.10	3.71	10.93	176.91	274.78	28.28	6.02	0.75	310.54	197.31	30.40	0.02	0.02				
Обед																													
Салат "Зеленый" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)	60	1.0	2.8	4.8	47.9	2.53	403.61	1.45	0.00	0.04	0.04	0.00	0.06	0.31	6.81	22.86	28.84	15.85	0.63	0.28	53.52	134.17	3.05	0.02	0.00	34	2014		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	1.92	0.00	0.02	0.04	0.39	0.10	0.78	5.02	25.17	42.21	11.73	0.72	0.68	37.24	115.00	2.20	0.01	0.00	99	2015		
ФРИКАДЕЛЬНИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	16.5	12.5	5.7	283.3	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.4	2019		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	2.9	4.4	22.3	137.6	12.00	27.20	0.26	0.00	0.14	0.10	0.00	0.45	1.56	12.00	16.03	79.57	31.17	1.38	0.55	8.08	852.80	7.50	0.05	0.00	518/3	2004		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.71	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	725	25.8	26.4	47.1	606.4	18.17	559.19	3.63	0.08	0.23	0.19	0.39	0.61	2.96	23.83	83.30	192.60	75.34	4.37	1.52	205.40	1187	30.67	0.08	0.01				
Всего за день:		42.1	42.3	100.0	1 081.3	19.85	747.50	4.98	0.96	0.88	0.60	0.60	0.71	6.67	34.76	260.21	467.38	103.62	10.39	2.27	515.94	1 384.84	61.07	0.10	0.03				

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	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	75	0,9	0,2	6,2	29,4	1,88	901,55	0,47	0,00	0,03	0,03	0,00	0,09	0,50	5,45	28,57	29,73	20,60	0,87	0,26	16,72	164,48	3,20	0,03	0,00	59	2015
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" (БЕЗ САХАРА)	200	12,5	15,6	26,9	259,0	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134,50	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	12,56	7,42	5,76	0,74	0,00	2,62	25,40	0,00	0,00	11,10a	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,8	0,3	9,0	48,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	131,75	34,00	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	15,4	16,1	42,5	338,7	2,44	901,55	1,02	0,00	0,08	0,06	0,00	0,13	0,73	12,95	180,13	58,90	31,11	4,19	0,56	151,09	224,28	4,60	0,03	0,00		
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,2	4,9	23,4	1,50	720,60	0,37	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,40	4,35	22,83	23,77	16,47	0,71	0,20	13,36	131,72	2,55	0,02	0,00	59	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,2	6,2	6,9	100,0	11,40	152,58	1,94	0,00	0,04	0,07	0,39	0,22	1,19	11,76	38,69	60,55	21,63	1,19	0,96	20,71	326,40	4,30	0,03	0,00	120,3	1994
БИТОЧКИ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,0	11,2	20,7	250,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	2,72	0,00	29,87	11,09	0,00	39,96	0,00	117,82	10,32	0,00	0,00	498	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЧЫПАТАЯ	150	8,3	4,5	36,0	212,8	0,00	0,00	4,60	0,00	0,23	0,12	0,00	0,28	2,32	22,15	21,64	186,70	125,85	4,41	1,42	3,69	263,52	2,28	0,02	0,00	297	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,6	3,4	3,6	46,5	1,20	72,00	1,59	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,14	2,66	3,52	8,23	4,47	0,21	0,11	1,00	65,11	0,80	0,00	0,00	52,03	1994
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,56	7,42	5,76	0,74	0,00	2,62	25,40	0,00	0,00	0,00	11,10a	2019
ХЛЕБ ЖИТО ИДИРОВАНЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	10,16	17,92	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	755	25,9	28,0	84,3	693,7	14,60	946,99	8,50	0,00	0,43	0,34	0,39	0,61	7,08	40,92	135,79	332,32	185,01	48,12	2,59	263,84	882,53	27,65	0,07	0,01		
Всего за день:		41,3	42,2	126,8	1 032,3	17,04	1 848,54	9,52	0,00	0,51	0,40	0,39	0,74	7,81	53,87	315,92	391,22	216,12	52,31	3,15	414,93	1 106,91	32,45	0,10	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, пер. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мкг	РР, мкг	Фол. кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРОЗОВ	75	1.6	8.7	4.4	99.5	15.78	168.48	3.88	0.00	0.03	0.04	0.00	0.13	0.51	9.59	42.14	28.45	16.02	0.87	0.39	13.43	180.83	3.12	0.02	0.00	8.104		2019	
КАША ПШЕНЧАЯ БЕЗ САХАРА	200	11.9	5.9	30.6	176.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015	
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.6	1.5	2.5	29.2	0.30	8.80	0.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.00	0.10	0.00	64.66	47.92	11.64	0.79	0.20	27.20	98.26	4.50	0.00	0.00	11.118		2019	
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	500	16.9	16.5	46.5	352.9	16.08	177.28	4.53	0.00	0.10	0.14	0.00	0.17	0.86	17.09	111.30	99.12	32.41	2.66	0.89	172.38	313.09	9.02	0.02	0.00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	52		2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	7.3	5.8	15.2	140.8	4.28	148.08	1.75	0.06	0.16	0.08	0.39	0.22	1.44	8.81	28.74	50.44	30.34	1.95	1.25	19.94	472.13	4.89	0.03	0.00	1.16		2019	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	13.1	13.5	7.2	208.8	0.00	18.88	0.78	0.06	0.05	0.10	1.74	0.27	2.72	9.95	12.63	126.68	18.36	1.95	2.30	125.28	239.79	4.82	0.04	0.00	2.8		2019	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	10.19	13.68	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	33.2		2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА	200	0.3	0.1	2.0	11.9	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	17.82	8.91	10.17	0.35	0.04	11.40	105.60	0.30	0.01	0.00	86.2		2002	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПЕЧЕННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	725	28.8	27.6	73.6	657.6	30.61	171.97	5.41	0.12	0.33	0.23	2.13	0.65	5.08	38.02	101.92	324.49	88.98	6.86	4.19	289.67	1108.32	32.76	0.10	0.02				
Всего за день:		45.7	44.1	120.1	1010.5	46.69	349.25	9.94	0.12	0.43	0.37	2.13	0.82	5.94	55.11	213.22	423.61	121.39	9.52	5.08	462.05	1421.22	41.78	0.12	0.02				

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.9	72.9	0.07	89.87	0.79	0.86	0.03	0.16	0.20	0.05	0.07	2.64	35.77	77.22	5.94	0.87	0.48	57.89	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015				
КАША ПШЕННАЯ БЕЗ САХАРА	200	7.2	9.8	26.0	177.3	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019				
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.08	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	500	16.0	16.6	47.8	357.8	0.11	89.87	1.34	0.86	0.11	0.19	0.20	0.09	0.54	10.14	59.36	140.14	27.03	3.49	0.78	293.76	191.86	27.71	0.02	0.02						
Обед																															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	1.3	7.0	3.5	79.8	12.63	134.62	3.19	0.00	0.02	0.04	0.00	0.11	0.47	7.67	33.73	23.56	12.81	0.69	0.31	10.75	144.70	2.50	0.01	0.00	8.10a	2019				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.7	4.6	6.2	81.8	0.48	128.00	1.34	0.00	0.02	0.03	0.39	0.09	0.73	4.30	14.65	39.83	9.24	0.65	0.65	13.36	89.20	1.84	0.01	0.00	139.3	1994				
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	12.5	1.5	5.7	83.3	0.00	16.85	0.41	0.18	0.03	0.04	0.04	0.03	0.17	3.97	8.47	23.76	4.82	0.42	0.18	74.90	27.67	1.62	0.00	0.00	3.4	2019				
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	150	3.5	10.4	9.7	288.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.7a	2019				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.4	0.0	10.7	51.1	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	26.78	16.92	13.23	0.82	0.00	3.85	148.45	0.00	0.00	0.00	11.6a	2019				
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	56.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	725	23.3	24.2	47.7	652.8	13.33	303.15	5.40	0.18	0.10	0.13	0.43	0.23	1.87	15.94	90.31	138.63	50.93	3.48	1.14	205.80	470.18	23.88	0.02	0.01						
Всего за день:		39.3	40.7	95.5	1 010.6	13.44	393.02	6.74	1.04	0.21	0.32	0.63	0.32	2.41	26.08	148.67	278.77	77.96	6.97	1.92	500.56	662.04	51.59	0.04	0.03						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста, морковь, яблоко) (БЕЗ САХАРА)	75	1.3	3.8	5.1	57.6	10.33	302.72	1.86	0.00	0.04	0.03	0.00	0.10	0.49	7.18	35.96	25.96	15.23	0.99	0.32	15.35	179.93	2.83	0.02	0.00	21	2014		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	12.5	10.5	24.9	251.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.4	2019		
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.6	1.5	2.5	29.2	0.30	8.80	0.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.00	0.10	0.00	64.66	47.92	11.64	0.79	0.20	27.20	98.26	4.50	0.00	0.00	11.18	2019		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.50	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	500	17.2	16.1	41.5	386.6	10.63	311.52	2.41	0.00	0.11	0.13	0.00	0.14	0.76	14.68	105.12	95.63	31.62	2.78	0.82	174.30	312.19	8.73	0.02	0.00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.2	4.9	23.4	1.50	720.60	0.37	0.00	0.02	0.03	0.00	0.07	0.40	4.35	22.83	23.77	16.47	0.71	0.20	13.36	131.72	2.55	0.02	0.00	59	2015		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.2	6.2	6.9	100.0	11.40	152.58	1.94	0.00	0.04	0.07	0.39	0.22	1.19	11.76	38.69	60.55	21.63	1.19	0.86	20.71	326.40	4.30	0.03	0.00	120.3	1994		
ВЯЛОСЫЯ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	13.6	13.8	6.9	212.3	0.00	17.89	0.78	0.06	0.05	0.10	1.82	0.28	2.82	9.98	12.52	131.25	16.70	2.00	2.39	123.01	246.82	5.05	0.04	0.00	2.6	2019		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	10.15	13.68	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	332	2004		
ОТВАР ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	8.8	51.1	80.00	130.72	0.00	0.00	0.03	0.05	0.00	0.00	0.19	0.00	18.90	3.06	4.86	0.54	0.00	4.00	10.60	0.00	0.00	0.00	11.14	2019		
ХЛЕБ ЖИТО ИС. ДИРОВАНИЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.01	0.01				
Итого за прием пищи:	725	26.4	25.2	72.0	631.7	92.90	1 021.72	4.16	0.06	0.22	0.27	2.21	0.65	5.35	36.28	113.30	294.09	80.13	6.30	3.81	267.13	840.48	30.58	0.10	0.02				
Всего за день:		43.6	41.3	113.5	1 018.3	103.53	1 333.31	6.57	0.06	0.33	0.40	2.21	0.79	6.11	50.95	218.42	389.72	111.75	9.08	4.63	441.43	1 152.67	39.31	0.12	0.02				

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	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
СУПЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ БЕЗ САХАРА	75	13.5	2.9	5.7	100.6	0.21	31.12	0.24	0.26	0.05	0.18	0.76	0.12	0.26	23.31	85.21	129.40	15.68	0.46	0.43	48.28	112.86	4.08	0.03	0.07	5.46	2019				
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРПУНЕС* (БЕЗ САХАРА)	200	3.5	12.6	26.9	259.0	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	134.50	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004			
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.56	7.42	5.76	0.74	0.00	2.62	25.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.8	0.3	9.0	48.0	0.00	0.00	0.55	0.00	0.05	0.02	0.00	0.04	0.17	7.80	4.50	21.75	4.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	500	19.0	15.9	42.0	409.8	0.77	31.12	0.79	0.26	0.10	0.21	0.76	0.16	0.49	30.83	236.77	158.57	26.39	3.78	0.73	182.65	172.26	5.48	0.03	0.02						
Обед																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста, морковь, яблоко) (БЕЗ САХАРА)	60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.80	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	21	2014				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3.7	6.1	6.8	97.0	5.41	134.65	1.91	0.00	0.02	0.05	0.39	0.15	0.86	9.64	32.87	53.48	18.36	1.13	0.81	30.56	230.41	4.66	0.02	0.00	110	1994				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14.0	11.2	20.7	200.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.67	11.09	0.00	39.86	0.00	117.62	10.32	0.00	0.00	0.00	498	2004				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.4	22.3	137.6	12.00	27.20	0.26	0.08	0.14	0.10	0.00	0.45	1.56	12.00	16.03	79.57	31.17	1.38	0.95	8.08	852.80	7.50	0.05	0.00	518.3	2004				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.80	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.89	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	631	2004				
ХЛЕБ ЖИТО МОДР.- БУЛГАРСКИЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	725	23.7	25.4	92.2	645.5	26.92	405.98	3.76	0.08	0.32	0.28	0.39	0.71	5.83	27.78	124.38	201.39	75.50	44.57	1.63	279.66	1354.35	32.73	0.08	0.01						
Всего за день:		42.7	41.3	134.2	1055.3	27.69	437.10	4.55	0.34	0.42	0.49	1.15	0.87	6.32	58.61	361.15	359.96	101.89	48.35	2.36	462.31	1526.61	38.21	0.11	0.03						

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РЕЙСКОМИ	75	0,9	0,2	6,2	29,4	1,88	901,55	0,47	0,00	0,03	0,03	0,00	0,09	0,50	5,45	28,57	29,73	20,60	0,87	0,26	16,72	164,68	3,20	0,03	0,00	59	2015		
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	13,2	15,6	29,2	297,2	0,52	105,00	0,00	0,00	0,54	0,23	0,00	0,00	3,12	0,00	129,70	134,60	0,00	2,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004		
ЧММ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,3	0,0	0,6	4,4	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	15,08	8,81	6,52	0,80	0,01	3,39	36,41	0,00	0,00	0,00	11,10а	2019		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,8	0,3	9,0	48,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	131,75	34,00	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	507	16,2	16,1	45,0	379,0	3,56	1 006,66	1,02	0,00	0,62	0,29	0,00	0,13	3,86	13,58	177,85	194,89	31,87	4,94	0,57	151,86	235,69	4,60	0,03	0,00				
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,4	4,7	51,1	2,33	0,93	1,59	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,10	7,57	21,37	23,00	11,64	0,75	0,24	27,00	167,67	4,07	0,01	0,00	52	2015		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,4	7,0	2,3	85,8	3,61	134,38	1,92	0,00	0,02	0,05	0,39	0,10	0,79	5,02	29,04	44,91	12,09	0,73	0,70	38,99	120,45	2,65	0,01	0,00	99	2015		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90/20	9,3	9,8	36,8	326,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тик			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	4,5	36,0	212,8	0,00	0,00	4,60	0,00	0,23	0,12	0,00	0,28	2,32	22,15	21,64	186,70	125,85	4,41	1,42	3,59	263,52	2,28	0,02	0,00	297	2004		
ЧММ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,2	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	12,56	7,42	5,76	0,74	0,00	2,62	25,40	0,00	0,00	0,00	11,10а	2019		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	755	24,0	25,3	92,0	737,1	5,98	130,31	8,11	0,00	0,29	0,20	0,39	0,42	3,52	34,74	91,29	295,59	166,17	7,53	2,36	176,14	637,20	26,92	0,04	0,01				
Всего за день:		40,1	41,5	136,9	1 116,1	9,54	1 141,97	9,13	0,00	0,91	0,49	0,39	0,55	7,38	40,32	269,14	491,48	198,04	12,47	2,93	328,00	872,89	31,52	0,07	0,01				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	508,6	506,9	1382,7	12679,4	446,16	9 900,95	88,70	3,92	5,69	5,06	12,23	8,10	68,47	562,54	3 023,45	4 692,67	1 587,64	273,13	38,65	5 390,59	14 012,86	502,25	1,11	0,26
Среднее значение за период	42,4	42,2	115,2	1 056,6	37,18	825,08	7,39	0,33	0,47	0,42	1,02	0,68	5,71	46,88	251,95	391,06	132,30	22,76	3,22	449,22	1 167,74	41,85	0,09	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	16,0	36,0	48,0																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	501	730