

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №2 с.Шабановского  
МО Северский район имени  
Героя Советского Союза  
Гагарина Юрия Алексеевича  
Ю.А.Бурлаева  
2024 г.



Утверждаю  
Начальник управления  
образования  
муниципального образования  
Северский район  
Л. В. Мазько  
2024 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 СЕЛА ШАБАНОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГАГАРИНА ЮРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА

**ЕДИНОЕ 10 ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ  
НА ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

с.Шабановское

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

1 день 1 неделя

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5,0	7,8	25,2	198,2	0,1	0,5	0,1	0,6	0,1	0,1	106,0	25,9	113,7	0,6	183,1	9,6	0,0	0,0	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	17,1	79,1	0,4	152,3	8,1	0,0	0,0	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	525	15,4	22,3	74,6	581,5	0,2	13,1	0,2	2,2	0,3	0,3	365,2	67,8	307,7	4,3	722,4	20,1	0,0	0,0		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	0,1	5,6	0,2	0,3	0,0	0,0	20,8	56,8	100,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,8	150,1	0,1	12,0	0,0	0,3	0,1	0,1	23,3	32,3	80,1	1,4	853,2	7,5	0,0	0,0	310	2017
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10,6	18,4	8,5	202,7	0,1	6,7	0,9	3,9	0,0	0,1	55,3	50,6	164,6	1,1	420,2	92,9	0,4	0,0	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	7,4	19,4	1,1	118,2	0,0	0,0	0,0	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	775	23,6	25,4	111,7	738,4	0,5	39,4	1,2	6,0	0,1	0,3	151,9	174,7	431,0	8,0	1 645,1	103,3	0,5	0,0		
<b>Полдник</b>																					
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ (ГОВЯЖЬИХ)	150	9,5	7,5	8,8	165,9	0,2	19,2	4,2	3,1	0,0	1,0	36,1	28,7	196,0	4,4	474,0	7,5	0,1	0,0	289	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	370	11,6	7,9	38,3	295,3	0,2	20,8	4,2	3,1	0,0	1,0	48,7	35,9	208,6	6,9	714,0	9,5	0,1	0,0		
Всего за день:		50,6	55,6	234,5	1 615,2	0,9	73,4	5,5	11,2	0,3	1,6	565,8	278,4	947,3	19,2	3 081,4	132,8	0,6	0,0		

## 2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Г, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	80	0,7	0,1	2,0	11,2	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10,3	19,0	13,2	288,1	0,3	7,2	0,4	0,3	0,1	0,1	37,2	31,1	123,2	1,7	448,1	7,5	0,1	0,0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5	500,0	0,0	0,0	0,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,0</b>	<b>19,8</b>	<b>67,6</b>	<b>538,6</b>	<b>0,4</b>	<b>19,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>96,2</b>	<b>69,2</b>	<b>248,5</b>	<b>4,8</b>	<b>1 025,3</b>	<b>11,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3,0	4,7	19,4	107,3	0,1	5,5	0,2	1,8	0,0	0,0	49,2	26,7	72,3	1,3	364,3	3,9	0,0	0,0	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,3	15,0	26,9	329,4	0,1	1,8	0,2	2,1	0,1	0,1	18,4	31,8	154,5	1,5	232,3	5,4	0,1	0,0	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,6</b>	<b>25,0</b>	<b>97,9</b>	<b>746,5</b>	<b>0,4</b>	<b>23,6</b>	<b>0,6</b>	<b>6,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>310,8</b>	<b>119,8</b>	<b>490,2</b>	<b>6,2</b>	<b>1 052,3</b>	<b>29,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20	175	6,9	11,4	31,6	290,8	0,2	15,2	0,8	1,4	0,4	0,2	60,5	50,4	142,2	2,6	714,8	9,5	0,1	0,0	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,1	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	4,3	5,0	0,4	23,4	0,0	0,0	0,0	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>8,2</b>	<b>11,6</b>	<b>48,9</b>	<b>367,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>	<b>0,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>72,6</b>	<b>54,8</b>	<b>147,1</b>	<b>3,0</b>	<b>738,2</b>	<b>9,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,8</b>	<b>56,5</b>	<b>214,4</b>	<b>1 653,0</b>	<b>1,0</b>	<b>58,9</b>	<b>1,7</b>	<b>9,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>479,5</b>	<b>243,7</b>	<b>877,8</b>	<b>14,0</b>	<b>3 015,5</b>	<b>49,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		

3 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	5,3	20,9	191,6	0,1	9,2	0,0	0,2	0,1	0,1	63,0	29,6	94,1	1,1	707,7	9,7	0,0	0,0	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,7	10,4	16,2	181,4	0,1	9,8	4,6	3,4	0,0	1,1	5,7	10,7	186,0	4,1	205,0	4,7	0,1	0,0	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>16,3</b>	<b>74,2</b>	<b>544,8</b>	<b>0,4</b>	<b>25,0</b>	<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>105,5</b>	<b>67,4</b>	<b>354,3</b>	<b>7,5</b>	<b>1076,9</b>	<b>17,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	0,0	6,4	0,2	1,8	0,0	0,0	32,8	14,9	38,9	0,7	197,6	2,4	0,0	0,0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	9,2	15,7	163,3	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	47,1	28,3	66,6	1,3	479,7	6,5	0,0	0,0	143	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12,1	8,0	13,3	178,5	0,1	0,5	0,0	2,3	0,1	0,1	44,6	45,3	180,6	1,5	316,4	94,5	0,4	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТЛД ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,3	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>26,1</b>	<b>27,4</b>	<b>109,8</b>	<b>808,0</b>	<b>0,4</b>	<b>34,2</b>	<b>0,7</b>	<b>7,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>392,9</b>	<b>149,9</b>	<b>498,5</b>	<b>7,7</b>	<b>1970,8</b>	<b>135,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30	150	12,5	13,0	27,9	334,3	0,1	1,1	0,1	2,1	0,1	0,1	35,1	37,4	171,6	2,7	258,9	4,0	0,1	0,0	9	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	15,2	93,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	17,1	79,1	0,4	152,4	8,1	0,0	0,0	379	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>15,5</b>	<b>15,2</b>	<b>43,1</b>	<b>427,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>135,2</b>	<b>54,5</b>	<b>250,7</b>	<b>3,0</b>	<b>411,3</b>	<b>12,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>58,8</b>	<b>227,0</b>	<b>1780,3</b>	<b>0,9</b>	<b>60,9</b>	<b>5,5</b>	<b>14,1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>633,6</b>	<b>271,9</b>	<b>1105,5</b>	<b>19,2</b>	<b>3459,1</b>	<b>165,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

## 4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Кс, мг	К, мг	І, мкг	Fe, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ (МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЬ)	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	0,0	0,0	42,0	13,2	20,4	0,1	186,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12,8	14,8	29,8	327,5	0,1	1,6	0,1	0,7	0,4	0,3	168,2	30,2	234,3	2,0	284,6	4,3	0,0	0,0	240	2012		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК АЕФИР 2,5 %	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2023		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020		
Итого за прием пищи:	520	22,6	19,9	69,6	580,4	0,3	48,5	0,2	2,1	0,4	0,7	436,7	82,3	468,3	3,7	799,3	21,6	0,3	0,0				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5,1	56,7	0,0	2,4	0,0	1,6	0,0	0,0	20,1	11,6	23,0	0,7	168,7	4,1	0,0	0,0	52	2011		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	0,1	3,3	0,2	1,3	0,0	0,0	24,9	15,5	40,1	0,8	249,3	2,6	0,0	0,0	111	2017		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,8	18,2	12,2	302,4	0,3	6,4	0,0	1,2	0,0	0,1	22,7	31,9	141,5	1,9	646,8	8,5	0,1	0,0	259	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	27,0	95,6	0,9	206,8	9,0	0,0	0,0	382	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0		2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0		2020		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ЛЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:	780	25,8	30,5	100,5	823,7	0,5	12,5	0,2	5,3	0,0	0,3	198,2	109,1	378,2	6,5	1 393,4	25,3	0,1	0,0				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩМОЛОКОМ 150/20	170	7,7	7,8	30,2	261,1	0,1	1,3	0,1	1,2	0,2	0,2	149,5	43,4	183,6	1,7	333,5	10,8	0,0	0,0	192,5	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	5,6	7,4	0,7	25,6	0,0	0,0	0,0	376	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
Итого за прием пищи:	370	9,0	8,0	49,2	344,3	0,1	1,3	0,1	1,2	0,2	0,2	161,6	49,0	191,1	2,4	359,1	10,8	0,0	0,0	ПП	2023		
Всего за день:		57,4	58,4	219,3	1 748,4	1,0	62,3	0,4	8,5	0,6	1,2	796,4	240,5	1 037,5	12,6	2 541,9	57,7	0,4	0,0				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	0,1	10,2	0,0	0,2	0,1	0,1	40,9	20,5	82,4	1,2	746,3	8,2	0,0	0,0	128	2017		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	18,9	267,3	0,1	2,7	0,4	1,7	0,0	0,1	47,0	52,1	198,0	1,1	467,7	124,9	0,5	0,0	229	2017		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	10,2	43,5	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,8	0,7	0,0	0,0	342,1	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0		2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,8</b>	<b>18,1</b>	<b>61,5</b>	<b>502,9</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>117,9</b>	<b>100,6</b>	<b>325,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1425,1</b>	<b>135,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>				
Обед																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПРЕЛЬСИНЬ	150	1,4	0,3	12,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	338	2017		
СУПИ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11,3	12,2	12,8	216,1	0,1	6,0	0,2	0,5	0,1	0,1	29,8	25,9	123,8	1,8	442,2	7,6	0,1	0,0	95	2008		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11,5	14,6	37,2	338,0	0,1	0,2	0,2	3,2	1,1	0,2	174,1	18,3	185,2	1,8	160,6	11,7	0,0	0,0	206	2017		
СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ГП	2023		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ГП	2023		
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/Д ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ГП	2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,4</b>	<b>32,6</b>	<b>114,5</b>	<b>855,7</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>431,0</b>	<b>87,5</b>	<b>508,2</b>	<b>7,7</b>	<b>1200,6</b>	<b>40,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>				
Полдник																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	339	2017		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	16,7	159,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	451	2008		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	386	2017		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,0</b>	<b>12,4</b>	<b>45,9</b>	<b>348,4</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>65,2</b>	<b>63,1</b>	<b>221,9</b>	<b>1706,9</b>	<b>0,7</b>	<b>39,1</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>564,9</b>	<b>196,1</b>	<b>845,1</b>	<b>13,9</b>	<b>2903,7</b>	<b>178,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>				

## 1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Г, мг	Ф, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКУ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	180	10,6	12,4	44,8	342,7	0,1	0,2	0,1	2,0	0,2	0,2	144,3	24,8	179,3	1,2	197,0	3,3	0,0	0,0	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,4	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	57,0	10,0	39,9	0,7	90,4	4,2	0,0	0,0	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,8</b>	<b>18,6</b>	<b>71,9</b>	<b>542,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>240,8</b>	<b>50,9</b>	<b>317,2</b>	<b>5,8</b>	<b>648,9</b>	<b>18,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>ПП</b>	<b>2023</b>
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	0,0	1,8	1,1	1,6	0,0	0,0	30,1	20,1	29,6	0,5	122,7	2,8	0,0	0,0	67	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	0,1	5,2	0,2	3,3	0,0	0,1	39,5	28,0	64,1	1,6	383,6	3,3	0,0	0,0	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	7,2	13,3	133,6	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	36,7	26,9	59,2	1,2	463,0	5,5	0,0	0,0	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6,9	11,9	33,8	253,6	0,3	1,5	0,0	1,5	0,1	0,1	23,5	27,7	152,3	1,9	353,7	7,4	0,1	0,0	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24,1</b>	<b>31,4</b>	<b>101,1</b>	<b>779,2</b>	<b>0,7</b>	<b>22,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>358,1</b>	<b>143,4</b>	<b>527,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1 667,3</b>	<b>36,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	17,0	105,0	0,1	11,8	0,0	0,3	0,1	0,1	21,3	31,6	78,5	1,4	837,0	7,4	0,0	0,0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,4	5,1	6,9	105,0	0,1	0,5	0,0	4,4	0,1	0,1	39,7	45,0	179,7	1,5	316,2	94,5	0,4	0,0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	24,7	86,0	0,8	186,3	8,1	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>11,8</b>	<b>13,6</b>	<b>48,0</b>	<b>351,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>164,7</b>	<b>105,1</b>	<b>361,7</b>	<b>4,4</b>	<b>1 366,7</b>	<b>111,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,7</b>	<b>63,6</b>	<b>220,9</b>	<b>1 673,2</b>	<b>1,2</b>	<b>45,6</b>	<b>2,1</b>	<b>18,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>	<b>763,6</b>	<b>299,4</b>	<b>1 206,3</b>	<b>17,4</b>	<b>3 682,9</b>	<b>166,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

## 2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,3	16,5	39,8	399,4	0,1	2,3	0,3	2,4	0,1	0,1	23,0	40,8	190,7	1,8	290,0	6,6	0,1	0,0	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	111	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	111	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>16,9</b>	<b>68,3</b>	<b>533,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>47,8</b>	<b>65,0</b>	<b>240,5</b>	<b>3,6</b>	<b>517,9</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	338	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	11,7	90,9	0,1	4,6	0,2	1,9	0,0	0,0	23,2	17,8	47,2	0,7	335,2	3,1	0,0	0,0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,4	16,0	42,4	367,0	0,1	0,4	0,1	0,6	0,3	0,4	278,2	42,3	347,1	1,2	292,4	3,3	0,1	0,0	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,3	66,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	61,0	9,9	41,2	0,6	91,2	4,5	0,0	0,0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	111	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	111	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23,5</b>	<b>22,0</b>	<b>102,0</b>	<b>637,9</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>372,8</b>	<b>83,7</b>	<b>478,0</b>	<b>3,9</b>	<b>784,6</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30:90:30	150	11,9	13,9	24,5	321,4	0,3	0,7	0,0	1,9	0,1	0,1	24,6	34,4	171,7	3,4	355,3	6,9	0,0	0,0	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) БЕЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	13,9	58,2	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,7	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342,1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>12,0</b>	<b>14,0</b>	<b>38,4</b>	<b>379,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>36,3</b>	<b>38,4</b>	<b>175,2</b>	<b>4,2</b>	<b>456,2</b>	<b>7,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>52,9</b>	<b>208,7</b>	<b>1559,5</b>	<b>0,7</b>	<b>24,8</b>	<b>0,7</b>	<b>9,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>456,9</b>	<b>187,1</b>	<b>893,8</b>	<b>11,7</b>	<b>1758,7</b>	<b>28,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>		



## 3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры)	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,7	6,4	24,5	179,3	0,0	0,6	0,0	0,2	0,1	0,1	116,3	22,9	110,7	0,3	183,1	10,1	0,0	0,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	206,9	9,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ЖИРМ ПРОИЗВОДСТВА ТП ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ЛП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,7</b>	<b>26,2</b>	<b>79,2</b>	<b>661,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>579,6</b>	<b>98,3</b>	<b>486,2</b>	<b>3,3</b>	<b>788,4</b>	<b>38,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	ТК	2023
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	4,5	10,8	92,8	0,0	0,3	0,0	1,8	0,1	0,0	21,1	5,7	24,1	0,4	38,7	1,3	0,0	0,0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,9	4,9	24,4	188,5	0,1	0,6	0,3	0,2	0,1	0,1	34,4	33,2	129,6	2,2	155,0	0,9	0,0	0,0	181	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12,6	8,3	25,2	191,5	0,1	0,5	0,9	1,9	0,1	0,1	53,2	46,7	189,8	1,5	336,3	95,7	0,4	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>26,9</b>	<b>19,1</b>	<b>126,6</b>	<b>820,9</b>	<b>0,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>178,5</b>	<b>130,3</b>	<b>438,0</b>	<b>9,4</b>	<b>1256,0</b>	<b>113,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10,2	9,6	6,9	166,0	0,0	0,1	0,1	0,9	0,0	0,1	87,8	11,8	106,8	0,3	89,2	2,3	0,0	0,0	219	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	36,2	146,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	24,1	5,3	13,9	0,7	72,2	0,0	0,0	0,0	354	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ЛЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	24,1	6,6	13,9	0,8	72,2	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,6</b>	<b>11,1</b>	<b>54,3</b>	<b>375,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>135,9</b>	<b>23,6</b>	<b>134,5</b>	<b>1,8</b>	<b>233,5</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,2</b>	<b>56,4</b>	<b>260,1</b>	<b>1857,3</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>0,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>894,0</b>	<b>252,3</b>	<b>1050,7</b>	<b>14,5</b>	<b>2277,9</b>	<b>154,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		

## 4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14,7	32,3	22,2	440,4	0,4	9,4	0,0	1,6	0,0	0,2	21,2	42,3	179,0	2,3	889,8	11,4	0,1	0,0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	386	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,1</b>	<b>37,4</b>	<b>71,5</b>	<b>724,3</b>	<b>0,5</b>	<b>19,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>46,4</b>	<b>63,5</b>	<b>223,6</b>	<b>5,3</b>	<b>1219,4</b>	<b>13,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	0,1	11,7	0,2	2,0	0,0	0,1	53,3	26,7	51,0	1,2	428,1	5,3	0,0	0,0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6,0	9,4	19,5	177,2	0,1	10,1	0,1	2,8	0,1	0,1	134,6	31,6	137,6	1,4	703,5	6,8	0,0	0,0	ТТК	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,5	8,2	12,0	160,1	0,1	2,9	0,1	2,0	0,4	0,2	36,5	25,1	151,5	2,2	208,1	6,8	0,1	0,0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,3	0,1	20,2	89,5	0,0	55,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,3	3,5	1,9	0,3	7,3	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24,2</b>	<b>22,5</b>	<b>103,1</b>	<b>699,9</b>	<b>0,4</b>	<b>85,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>269,0</b>	<b>116,2</b>	<b>435,6</b>	<b>8,1</b>	<b>1537,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	29,7	205,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,8	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	99,4	4,0	56,5	0,1	9,9	0,0	0,0	0,0	15	2017
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>12,8</b>	<b>36,7</b>	<b>305,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>107,1</b>	<b>5,9</b>	<b>57,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,5</b>	<b>72,7</b>	<b>211,4</b>	<b>1730,1</b>	<b>0,9</b>	<b>105,2</b>	<b>0,5</b>	<b>11,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>422,5</b>	<b>185,5</b>	<b>716,4</b>	<b>13,6</b>	<b>1769,4</b>	<b>36,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		

## 5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	0,0	1,5	0,7	1,7	0,0	0,0	20,6	16,4	29,5	0,5	93,8	1,9	0,0	0,0	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5,7	8,0	20,5	205,3	0,1	10,6	0,4	2,4	0,9	0,2	51,5	34,7	144,4	2,2	706,7	14,1	0,1	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,7	8,3	5,8	149,3	0,1	1,1	0,4	2,0	0,3	0,1	48,0	41,5	173,3	1,0	341,6	95,6	0,4	0,0	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>20,2</b>	<b>19,9</b>	<b>69,5</b>	<b>578,6</b>	<b>0,3</b>	<b>14,9</b>	<b>1,6</b>	<b>6,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>140,9</b>	<b>110,2</b>	<b>394,1</b>	<b>7,4</b>	<b>1435,1</b>	<b>114,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,6	8,6	74,4	0,1	6,8	0,2	1,1	0,0	0,0	29,1	17,1	38,3	0,7	293,6	3,1	0,0	0,0	99	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ С ОВОЩАМИ	150	10,7	9,1	39,2	222,2	0,3	13,9	6,6	4,1	1,0	1,7	84,5	34,5	368,7	6,8	470,8	19,7	0,2	0,0	ТТК	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0	0,0	0,7	0,1	1,7	0,0	0,0	7,0	3,6	7,4	0,2	40,2	0,6	0,0	0,0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	ЗРБ	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,9	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТП ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	Ш1	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>28,4</b>	<b>26,3</b>	<b>97,5</b>	<b>698,7</b>	<b>0,6</b>	<b>38,7</b>	<b>7,0</b>	<b>8,4</b>	<b>1,0</b>	<b>2,9</b>	<b>561,8</b>	<b>131,9</b>	<b>795,9</b>	<b>10,2</b>	<b>1 642,2</b>	<b>60,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	13,4	24,7	261,4	0,1	0,1	0,1	2,9	0,9	0,2	56,7	12,6	108,5	1,5	131,8	10,0	0,0	0,0	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	12,1	51,2	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,8	0,7	0,0	0,0	342,1	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,9</b>	<b>13,5</b>	<b>36,8</b>	<b>312,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>68,3</b>	<b>16,6</b>	<b>112,1</b>	<b>2,2</b>	<b>232,6</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>59,7</b>	<b>103,8</b>	<b>1 502,0</b>	<b>1,0</b>	<b>55,2</b>	<b>8,7</b>	<b>18,5</b>	<b>3,1</b>	<b>2,9</b>	<b>770,9</b>	<b>258,7</b>	<b>1 302,1</b>	<b>19,8</b>	<b>3 279,9</b>	<b>185,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>573,0</b>	<b>597,7</b>	<b>2 211,8</b>	<b>16 896,6</b>	<b>8,9</b>	<b>542,9</b>	<b>26,6</b>	<b>137,6</b>	<b>9,0</b>	<b>13,2</b>	<b>6 348,0</b>	<b>2 413,4</b>	<b>9 998,2</b>	<b>154,9</b>	<b>28 778,0</b>	<b>1 254,3</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>57,3</b>	<b>59,8</b>	<b>221,2</b>	<b>1 689,7</b>	<b>0,9</b>	<b>54,3</b>	<b>2,7</b>	<b>13,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>634,8</b>	<b>241,3</b>	<b>999,8</b>	<b>15,5</b>	<b>2 877,8</b>	<b>125,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>																	

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

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-12 ЛЕТ	532,0	821,0	350,5