

СОГЛАСОВАНО:

Директор БУ Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского

Кобцева А.А.

20 _____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Радуга Вкуса"

20 _____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Радуга Вкуса"

Шикла А.А.

20.02 2023 г.

Основное меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
в возрасте 12 лет и старше (льготная категория 1 смена)

на весенний период 2023г.

БУ "Сургутский колледж русской культуры им. А.С. Знаменского"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5.7	6.8	41.1	249.0	0.51	0.05	0.12	0.04	0.08	107.88	129.71	30.99	0.49	187.24	9.42	0.01	0.02	174	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.50	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ, ЖЕЛЕЗОМ И КАЛЬЦИЕМ)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 50/20	70	10.8	7.3	21.3	160.6	0.20	0.01	0.09	0.02	0.05	63.85	48.22	7.14	0.09	77.98	1.98	0.00	0.01	219	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.39	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	152	0.6	0.6	14.9	71.4	15.20	0.05	0.03	0.01	0.00	24.32	16.72	12.16	3.34	422.62	3.04	0.00	0.02	338	2011	
Итого за прием пищи:	677	20.2	19.5	113.7	673.7	15.95	0.26	0.31	0.11	0.13	243.95	245.35	69.47	5.92	777.56	14.44	0.01	9.83			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	20.33	34.64	16.29	0.96	209.60	2.37	0.00	0.01	24	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7.1	8.4	8.0	174.5	10.94	0.05	0.09	0.20	0.00	53.91	100.71	26.88	1.79	414.44	6.77	0.00	0.03	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	39.1	239.5	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	36.41	51.41	12.88	1.21	78.40	0.93	0.02	0.01	203	2011	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	13.4	9.5	15.6	150.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.9	23.4	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.71	3.68	1.96	0.07	18.44	0.27	0.00	0.00	349	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.6	137.3	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.47	45.55	17.89	1.08	77.72	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП		
Итого за прием пищи:	950	34.2	31.6	130.2	951.0	31.93	0.27	0.18	0.36	0.09	140.83	250.00	83.90	7.91	798.60	10.34	0.02	0.06			
Всего за день:		54.4	51.1	243.9	1 624.7	47.88	0.53	0.49	0.47	0.22	384.78	495.35	153.37	13.83	1 576.16	24.78	0.03	9.89			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	7.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	0.00	0.00	0.00	70	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.79	186.15	125.23	4.38	262.59	2.27	0.00	0.01	171.1	2011	
БИТОЧКИ ПО - БЕЛАРУССКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	90	8.6	10.3	3.0	137.7	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.72	3.71	1.96	0.09	18.45	0.27	0.00	0.00	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.1	0.3	13.6	65.1	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	ПП		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	21.9	132.1	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.28	86.02	24.74	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	3.7	12.6	87.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.68	15.12	5.40	0.25	25.20	0.00	0.00	0.00	ПП		
Итого за прием пищи:	580	26.6	24.1	104.7	739.3	5.76	0.33	0.26	0.09	0.09	144.68	326.68	176.24	6.54	676.50	10.64	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.4	6.1	6.6	87.5	4.36	0.02	0.03	0.00	0.00	30.09	37.54	17.67	1.02	224.02	4.46	0.00	0.01	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.8	8.4	18.1	216.2	6.10	0.09	0.09	0.20	0.00	34.04	114.18	29.53	1.89	569.58	7.22	0.00	0.05	103	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011	
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	18.5	16.5	7.5	252.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.1	22.4	92.7	3.60	0.01	0.00	0.00	0.00	3.60	2.70	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.9	85.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.78	28.43	11.17	0.68	48.50	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП		
Итого за прием пищи:	880	36.2	38.1	111.7	974.4	26.52	0.32	0.27	0.24	0.09	129.30	285.92	98.33	5.05	1 759.15	21.93	0.00	0.11			
Всего за день:		62.8	62.2	216.4	1 713.7	32.28	0.65	0.53	0.33	0.18	273.98	612.60	274.57	11.59	2 435.65	32.57	0.00	0.12			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА)	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ПЕЛЬМЕНИ КУРИНЫЕ	200	17.6	12.8	29.9	369.9	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	42.92	3.46	7.27	0.11	3.27	0.00	0.00	0.00	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.39	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.6	38.3	38.35	0.06	0.03	0.01	0.00	35.32	17.16	11.10	0.10	156.43	0.00	0.00	0.15		2008	
Итого за прием пищи:	590	21.7	18.6	71.3	608.5	42.59	0.11	0.08	0.14	0.08	121.44	72.92	41.95	1.91	413.22	0.00	0.00	0.15			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	100	1.4	7.1	4.1	86.6	34.20	0.04	0.04	0.06	0.00	31.19	29.22	13.46	0.95	173.97	3.12	0.00	0.01	17	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	251	5.8	5.4	18.9	147.7	6.15	0.18	0.06	0.26	0.00	43.55	80.24	34.45	1.97	481.36	4.45	0.00	0.03	102	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	6.7	46.6	264.5	0.00	0.04	0.03	0.03	0.11	16.79	89.85	30.71	0.64	66.50	0.91	0.01	0.03	325	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	11.7	11.2	3.8	234.2	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	21.37	139.07	22.53	2.10	341.30	7.03	0.00	0.05	246	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0.2	0.2	23.2	95.6	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.09	3.96	4.43	0.79	112.32	0.80	0.00	0.00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.7	137.4	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.48	45.57	17.90	1.09	77.76	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3.4	0.5	22.5	108.0	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	ПП		
Итого за прием пищи:	941	31.0	31.7	147.8	1 074.0	43.67	0.39	0.27	0.60	0.11	138.47	387.91	123.48	7.54	1 253.21	16.31	0.01	0.13			
Всего за день:		52.7	50.3	219.1	1 682.5	86.26	0.50	0.35	0.74	0.19	259.91	460.83	165.43	9.45	1 666.43	16.31	0.01	0.28			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.5	5.0	32.2	203.5	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.89	42.38	10.59	0.99	64.63	0.77	0.01	0.01	203	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	10.7	9.8	7.2	184.0	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	4.53	3.71	2.14	0.09	18.51	0.27	0.00	0.00	298	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	11.9	57.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	18.90	7.43	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	25	1.7	0.3	11.3	54.0	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	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ГРУШИ СВЕЖИЕ	160	0.6	0.5	16.5	75.1	7.99	0.03	0.05	0.00	0.00	30.38	25.58	19.19	3.20	247.83	1.60	0.00	0.02	338	2011	
Итого за прием пищи:	660	19.4	15.8	94.2	635.4	8.99	0.13	0.09	0.08	0.09	84.49	98.82	45.60	5.51	395.93	2.64	0.01	0.03			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.5	10.2	7.6	128.4	5.63	0.05	0.04	0.20	0.00	25.33	42.53	18.33	0.84	253.93	3.05	0.00	0.02	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	251	2.9	3.0	20.2	119.8	7.20	0.11	0.06	0.21	0.00	32.48	72.54	30.41	1.20	493.31	5.00	0.00	0.03	101	2011	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	13.5	15.3	51.0	298.2	40.96	0.09	0.11	0.13	0.00	56.82	168.07	37.07	2.93	419.52	7.79	0.00	0.05	262	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.7	137.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.52	45.72	17.96	1.09	78.01	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП		
Итого за прием пищи:	841	25.0	29.6	140.8	835.0	57.79	0.34	0.24	0.54	0.00	141.15	342.86	111.77	8.86	1 244.77	15.84	0.00	0.11			
Всего за день:		44.4	45.4	235.0	1 470.4	66.78	0.47	0.33	0.62	0.09	225.64	441.68	157.37	14.37	1 640.70	18.48	0.01	0.14			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С САХАРОМ	200	15.6	17.2	44.7	377.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	217	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.9	0.4	20.0	96.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.71	31.83	12.50	0.76	54.31	0.00	0.00	0.01	ПП	
ЙОГУРТ 100Г.	100	3.3	2.4	13.2	88.3	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	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.39	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	550	22.0	20.0	92.8	622.7	0.04	0.05	0.03	0.00	0.00	21.28	39.25	18.17	1.50	80.43	0.00	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1.5	5.2	5.2	73.1	23.76	0.03	0.04	0.04	0.00	38.93	28.88	19.05	1.10	285.44	0.66	0.00	0.01	58	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	6.9	8.2	10.6	186.1	6.87	0.05	0.08	0.24	0.00	53.85	103.66	29.25	1.94	426.42	8.04	0.00	0.04	82	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.4	5.5	4.8	120.0	1.99	0.07	0.08	0.42	0.00	38.55	158.40	42.35	0.83	365.66	99.16	0.01	0.42	231	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.91	2.56	5.32	0.14	32.11	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.5	24.9	119.2	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.83	39.54	15.53	0.94	67.47	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП	
Итого за прием пищи:	910	28.3	26.1	108.9	838.6	46.63	0.36	0.35	0.74	0.09	207.86	436.00	147.86	6.41	2 094.15	118.11	0.01	0.52		
Всего за день:		50.3	46.1	201.7	1 461.3	46.67	0.41	0.38	0.74	0.09	229.14	475.25	166.03	7.91	2 174.58	118.11	0.01	0.53		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8.2	7.7	43.4	276.2	0.51	0.18	0.12	0.04	0.08	115.90	174.28	48.18	1.42	247.59	11.03	0.00	0.01	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	50	5.9	8.8	15.1	164.6	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	53.46	89.78	9.09	1.26	71.35	10.00	0.01	0.02	209	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ, ЖЕЛЕЗОМ И КАЛЬЦИЕМ)	40	1.6	0.7	14.2	52.4	0.00	0.21	0.10	0.00	0.00	57.46	39.10	9.18	1.44	50.27	0.00	0.00	19.51	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.01	0.05	0.03	0.01	0.00	24.02	16.51	12.01	3.30	417.28	3.00	0.00	0.02	338	2011
Итого за прием пищи:	690	22.7	23.4	102.8	701.6	16.34	0.48	0.50	0.27	1.26	397.95	403.87	89.96	8.36	833.15	24.03	0.01	19.57		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	20.33	34.64	16.29	0.96	209.60	2.37	0.00	0.01	24	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7.1	8.4	8.0	174.5	10.94	0.05	0.09	0.20	0.00	53.91	100.71	26.88	1.79	414.44	6.77	0.00	0.03	88	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.79	186.15	125.23	4.38	262.59	2.27	0.00	0.01	171.1	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.4	9.3	5.0	178.1	9.39	0.15	1.10	4.45	0.00	28.44	192.00	13.02	4.15	219.02	5.71	0.02	0.13	261	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0.2	0.2	23.2	95.6	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.09	3.96	4.43	0.79	112.32	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	16.9	81.3	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	ПП	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	3.8	13.0	90.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.20	16.80	6.00	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	950	38.3	35.0	136.4	1 073.3	38.63	0.58	1.40	4.75	0.08	156.18	579.62	209.67	13.43	1 320.57	17.92	0.02	0.19		
Всего за день:		61.0	58.4	239.2	1 774.9	54.97	1.06	1.90	5.02	1.34	554.13	983.49	299.63	21.79	2 153.72	41.95	0.03	19.76		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14.1	8.4	28.1	247.0	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	42.92	3.46	7.27	0.11	3.27	0.00	0.00	0.00	395	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	40	2.5	8.5	15.2	147.4	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011	
ЙОГУРТ 100Г.	100	3.4	2.5	13.6	91.0	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	386	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	154	0.6	0.6	15.1	72.4	15.39	0.05	0.03	0.01	0.00	24.63	16.93	12.32	3.39	427.95	3.08	0.00	0.02	338	2011	
Итого за прием пищи:	694	20.8	20.0	87.1	619.6	16.10	0.05	0.05	0.10	0.23	83.26	30.54	25.84	4.30	465.43	3.08	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	20.33	34.64	16.29	0.96	209.60	2.37	0.00	0.01	24	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.3	4.5	20.3	141.2	8.60	0.10	0.07	0.20	0.00	30.09	63.77	27.35	1.13	606.21	5.80	0.00	0.03	104	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.7	5.3	41.1	249.7	0.00	0.08	0.03	0.02	0.08	38.05	53.90	13.52	1.26	82.28	0.98	0.02	0.01	203	2011	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.0	14.5	12.8	226.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.9	23.4	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.71	3.68	1.96	0.07	18.44	0.27	0.00	0.00	349	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.1	0.4	21.4	102.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.30	33.97	13.34	0.81	57.96	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП		
Итого за прием пищи:	940	34.3	32.6	134.5	969.2	29.59	0.30	0.16	0.36	0.09	115.48	203.97	80.46	7.03	974.49	9.42	0.02	0.06			
Всего за день:		55.1	52.6	221.6	1 588.8	45.69	0.35	0.21	0.46	0.32	198.74	234.51	106.30	11.33	1 439.92	12.50	0.02	0.08			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7.9	8.9	36.1	256.6	0.48	0.17	0.14	0.04	0.08	120.37	198.02	62.18	1.68	282.28	11.02	0.00	0.02	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2.2	8.6	14.8	145.3	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/20	120	20.2	10.4	31.5	304.1	0.20	0.02	0.10	0.04	0.16	67.58	59.63	9.32	0.29	90.16	2.56	0.00	0.01	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	560	30.5	27.9	97.5	767.8	1.39	0.24	0.28	0.15	0.39	210.56	293.00	87.65	3.37	445.35	13.58	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	100	1.2	6.1	2.8	71.7	24.85	0.04	0.03	0.04	0.00	56.39	27.30	12.96	0.75	237.60	4.40	0.00	0.11	30	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3.6	5.9	15.7	139.2	5.69	0.08	0.06	0.21	0.00	57.88	89.88	31.46	1.59	440.91	5.30	0.00	0.03	84	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	14.7	14.1	38.0	408.5	0.54	0.07	0.11	0.24	0.00	28.95	202.01	43.73	2.44	352.73	7.37	0.01	0.07	244	2011	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.2	0.1	22.4	92.5	1.80	0.01	0.01	0.01	0.00	17.36	8.10	8.58	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	18.1	86.8	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	ПП		
Итого за прием пищи:	850	26.5	27.2	125.5	935.5	32.88	0.27	0.24	0.50	0.00	173.00	372.65	114.55	6.00	1 186.56	17.67	0.01	0.22			
Всего за день:		57.0	55.1	223.0	1 703.3	34.27	0.51	0.52	0.65	0.39	383.56	665.65	202.20	9.37	1 631.91	31.25	0.01	0.25			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.06	186.21	125.02	4.38	262.52	2.27	0.00	0.01	181	2008	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ	100	11.2	10.6	1.7	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.9	23.4	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.71	3.68	1.96	0.07	18.44	0.27	0.00	0.00	349	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	14.3	68.4	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ, ЖЕЛЕЗОМ И КАЛЬЦИЕМ)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.39	7.42	5.67	0.74	25.82	0.00	0.00	0.00	376	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	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	341	2011	
Итого за прием пищи:	630	23.6	18.9	85.5	597.4	38.33	0.43	0.22	0.09	0.09	108.17	256.60	157.16	6.55	525.68	2.54	0.00	9.94			
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.1	10.1	4.8	115.7	24.15	0.04	0.04	0.05	0.00	28.78	31.70	15.13	0.93	181.14	2.51	0.00	0.01	29	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.8	8.4	18.1	216.2	6.10	0.09	0.09	0.20	0.00	34.04	114.18	29.53	1.89	569.58	7.22	0.00	0.05	103	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.4	12.47	0.15	0.13	0.04	0.09	53.40	102.72	36.34	1.47	917.03	10.22	0.00	0.04	312	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.7	11.0	3.6	189.0	10.18	0.16	1.14	4.65	0.02	23.56	200.54	13.75	4.33	239.67	6.05	0.02	0.14	255	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.4	0.1	23.3	98.3	12.00	0.02	0.01	0.00	0.00	22.34	10.35	7.34	0.14	99.60	1.00	0.00	0.01	399	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	2.9	0.4	20.1	96.6	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.77	32.05	12.59	0.76	54.68	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП		
Итого за прием пищи:	902	31.7	36.6	109.1	956.0	64.90	0.51	1.43	4.94	0.11	170.89	491.54	114.68	9.52	2 061.70	27.00	0.02	0.26			
Всего за день:		55.3	55.5	194.6	1 553.4	103.23	0.94	1.65	5.03	0.20	279.06	748.14	271.84	16.07	2 587.38	29.54	0.02	10.20			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	0.2	0.0	0.5	3.8	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	6.21	6.48	3.78	0.16	42.30	0.00	0.00	0.00	70	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.4	5.4	33.9	198.5	0.90	0.04	0.03	0.33	0.09	26.26	77.28	28.16	0.74	101.77	1.82	0.01	0.03	304	2011	
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ	100	10.7	11.9	10.7	177.0	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.72	3.71	1.96	0.09	18.45	0.27	0.00	0.00	269	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.9	0.3	13.2	63.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.77	21.06	8.27	0.50	35.94	0.00	0.00	0.00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	25	1.7	0.3	11.3	54.0	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	ПП		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011	
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20	0.8	5.0	13.0	100.0	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
Итого за прием пищи:	535	21.7	25.1	106.6	724.8	2.26	0.11	0.16	0.40	0.10	145.42	194.83	61.30	2.15	379.11	10.19	0.01	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	9.5	7.2	133.9	3.46	0.02	0.07	0.05	0.00	162.25	107.94	21.86	1.21	252.43	5.78	0.00	0.02	50	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.1	8.4	9.9	181.1	7.69	0.08	0.09	0.20	0.00	44.46	105.74	27.50	1.74	466.73	6.86	0.00	0.03	99	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5.4	5.2	38.9	238.2	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	35.94	51.02	12.78	1.20	77.90	0.92	0.02	0.01	203	2011	
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	14.2	10.7	15.9	106.3	0.38	0.00	0.00	0.08	0.02	5.05	4.94	2.63	0.11	24.59	0.35	0.00	0.00	269	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.7	137.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.51	45.70	17.95	1.09	77.98	0.00	0.00	0.01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП		
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	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	341	2011	
Итого за прием пищи:	1020	39.0	35.2	150.3	1 032.6	137.53	0.32	0.29	0.52	0.10	314.47	335.40	98.58	5.99	1 065.83	13.91	0.02	0.22			
Всего за день:		60.7	60.3	256.9	1 757.4	139.79	0.43	0.45	0.92	0.20	459.89	530.23	159.88	8.14	1 444.94	24.10	0.03	0.25			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8.2	7.7	43.4	276.2	0.51	0.18	0.12	0.04	0.08	115.90	174.28	48.18	1.42	247.59	11.03	0.00	0.01	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ)	50	5.9	8.8	15.1	164.6	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	53.46	89.78	9.09	1.26	71.35	10.00	0.01	0.02	209	2011
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ, ЖЕЛЕЗОМ И КАЛЬЦИЕМ)	40	1.6	0.7	14.2	52.4	0.00	0.21	0.10	0.00	0.00	57.46	39.10	9.18	1.44	50.27	0.00	0.00	19.51	ПП	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.1	61.8	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	14.51	8.25	6.25	0.78	32.71	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.01	0.05	0.03	0.01	0.00	24.02	16.51	12.01	3.30	417.28	3.00	0.00	0.02	338	2011
Итого за прием пищи:	690	22.7	23.4	102.8	701.6	16.34	0.48	0.50	0.27	1.26	397.95	403.87	89.96	8.36	833.15	24.03	0.01	19.57		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1.8	7.1	7.7	102.8	13.62	0.03	0.03	0.00	0.00	36.51	33.03	14.10	0.80	155.02	2.25	0.00	0.01	3	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.3	5.8	16.3	129.7	6.57	0.08	0.06	0.20	0.00	32.93	66.63	25.05	1.01	480.94	4.76	0.00	0.03	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.2	13.6	20.2	330.7	10.39	0.14	0.16	0.01	0.00	28.53	190.75	42.43	2.99	980.59	12.05	0.00	0.07	259	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.5	136.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2.8	0.4	18.7	89.5	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	ПП	
КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ, ШТ	30	1.8	5.2	14.9	138.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	0.11	0.05	0.01	0.46	0.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	880	27.0	32.9	126.1	1 013.7	34.58	0.34	0.28	0.21	0.00	124.62	349.88	107.45	8.69	1 694.41	19.06	0.00	0.12		
Всего за день:		49.7	56.3	228.9	1 715.3	50.92	0.82	0.78	0.48	1.26	522.57	753.75	197.41	17.05	2 527.56	43.09	0.01	19.69		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.5	5.0	32.2	203.5	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.89	42.38	10.59	0.99	64.63	0.77	0.01	0.01	203	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	90	8.9	10.6	10.0	166.8	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.72	3.71	1.96	0.09	18.45	0.27	0.00	0.00	269	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	3.3	21.9	132.1	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.28	86.02	24.74	0.78	186.56	8.10	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1.8	0.3	12.7	60.7	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.52	20.15	7.92	0.48	34.38	0.00	0.00	0.00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	25	1.7	0.3	11.3	54.0	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	ПП	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	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	341	2011
Итого за прием пищи:	572	21.1	19.7	95.6	655.1	38.76	0.19	0.16	0.10	0.09	174.41	169.26	56.21	2.44	459.02	9.14	0.01	0.16		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	0.8	6.1	2.9	69.9	9.50	0.03	0.04	0.01	0.00	24.49	42.00	13.41	0.96	137.40	2.85	0.00	0.02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.3	4.5	20.3	141.2	8.60	0.10	0.07	0.20	0.00	30.09	63.77	27.35	1.13	606.21	5.80	0.00	0.03	104	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.79	186.15	125.23	4.38	262.59	2.27	0.00	0.01	171.1	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ	100	11.2	10.6	1.7	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.9	23.4	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.71	3.68	1.96	0.07	18.44	0.27	0.00	0.00	349	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	28.8	138.3	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.55	45.85	18.01	1.09	78.24	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	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	ПП	
Итого за прием пищи:	950	34.3	29.7	128.7	908.6	42.39	0.43	0.27	0.30	0.09	110.72	350.37	195.89	7.98	1 209.00	11.49	0.00	0.07		
Всего за день:		55.4	49.4	224.3	1 563.7	81.15	0.62	0.43	0.40	0.18	285.13	519.63	252.10	10.42	1 668.02	20.63	0.01	0.23		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	658.8	642.7	2 704.6	19 609.4	789.89	7.29	8.02	15.86	4.66	4 056.53	6 921.11	2 406.13	151.32	22 946.97	413.31	0.19	61.42
Среднее значение за период	54.9	53.6	225.4	1 634.1	65.82	0.61	0.67	1.32	0.39	338.04	576.76	200.51	12.61	1 912.25	34.44	0.02	5.12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	29.5	57.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
02) 12-18 лет Льготная категория 1 смена	619	918

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.