

Утверждаю  
Начальник управления образования  
муниципального образования  
Северский район

Л.В. Мазько

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 43 станицы Северской  
МО Северский район  
имени Героя Советского Союза С.Г. Соболева

Г.С. Николаенко

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 59 ст. Северской  
МО Северский район имени Героя Советского  
Союза Войтенко Стефана Ефимовича

Е. А. Сорокина

МБОУ СОШ № 43 станицы Северской  
МО Северский район имени Героя Советского Союза С.Г. Соболева,  
МБОУ СОШ № 59 станицы Северской

МО Северский район имени Героя Советского Союза Войтенко Стефана Ефимовича

**Основное (организованное) 10-ти дневного меню для детей возрастной категории  
с 12 лет и старше на осенне-зимний-весенний период**

станции Северской

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6,6	8,5	33,6	214,2	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,2	141,3	34,5	151,5	0,7	244,0	12,8	0,0	0,0	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	12,6	15,2	252,7	0,1	0,1	0,1	1,0	0,2	0,1	184,4	16,9	127,5	0,8	58,6	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/	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0	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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>24,1</b>	<b>91,0</b>	<b>688,6</b>	<b>0,2</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>441,8</b>	<b>76,5</b>	<b>369,0</b>	<b>4,1</b>	<b>732,9</b>	<b>22,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,0	25,3	0,0	2,1	0,0	0,0	42,1	14,4	31,0	0,6	260,7	2,7	0,0	0,0	47	2017
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	18,3	149,0	0,2	7,0	0,2	0,4	0,0	0,0	26,0	71,0	125,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,2	14,4	0,0	0,3	0,1	0,1	27,9	38,8	96,1	1,7	1 023,9	9,0	0,1	0,0	310	2017
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10,6	14,4	8,5	152,7	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	0,3	0,0	26,8	110,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,8	6,3	16,6	0,9	95,0	0,0	0,0	0,0	354	2017
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	2020
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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>28,5</b>	<b>27,7</b>	<b>129,0</b>	<b>863,1</b>	<b>0,6</b>	<b>53,5</b>	<b>1,2</b>	<b>8,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>197,8</b>	<b>205,1</b>	<b>510,2</b>	<b>9,3</b>	<b>1 918,6</b>	<b>106,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	11,5	9,5	8,8	157,6	0,2	19,2	4,2	2,7	0,0	1,0	36,1	28,7	196,0	4,4	474,4	7,5	0,1	0,0	289	2011
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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>13,6</b>	<b>9,9</b>	<b>38,3</b>	<b>287,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>4,2</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>48,7</b>	<b>35,9</b>	<b>208,6</b>	<b>6,9</b>	<b>714,4</b>	<b>9,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,3</b>	<b>61,7</b>	<b>258,3</b>	<b>1 838,7</b>	<b>1,0</b>	<b>85,6</b>	<b>5,5</b>	<b>13,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,7</b>	<b>688,4</b>	<b>317,6</b>	<b>1 087,8</b>	<b>20,4</b>	<b>3 365,9</b>	<b>139,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

## 2 день

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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13,8	22,3	20,0	384,0	0,3	9,6	0,5	0,4	0,1	0,1	49,7	41,4	164,3	2,3	597,9	10,0	0,1	0,0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	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	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	2020
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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,1</b>	<b>23,3</b>	<b>76,6</b>	<b>651,8</b>	<b>0,5</b>	<b>20,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>117,9</b>	<b>85,1</b>	<b>280,4</b>	<b>5,4</b>	<b>1 331,3</b>	<b>11,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	20,0	26,0	1,0	290,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,0	0,1	6,9	0,2	2,3	0,0	0,1	61,4	33,3	90,3	1,6	455,0	4,9	0,0	0,0	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	0,1	2,4	0,3	2,8	0,1	0,2	24,6	42,5	206,0	2,0	310,0	7,2	0,1	0,0	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,5	0,1	0,2	0,0	0,4	264,0	30,8	209,0	0,2	321,2	19,8	0,0	0,0	386	2017
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	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>31,3</b>	<b>113,2</b>	<b>902,7</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>0,6</b>	<b>7,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>384,5</b>	<b>152,6</b>	<b>616,8</b>	<b>7,8</b>	<b>1 508,6</b>	<b>34,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Подник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7,9	13,6	35,6	311,9	0,2	17,0	0,8	1,5	0,5	0,2	66,8	56,1	156,3	2,9	801,7	10,7	0,1	0,0	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,5	32,1	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	5,9	7,9	0,7	33,4	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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>13,8</b>	<b>53,0</b>	<b>390,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>80,7</b>	<b>62,0</b>	<b>164,2</b>	<b>3,6</b>	<b>835,1</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,6</b>	<b>68,4</b>	<b>242,8</b>	<b>1 944,5</b>	<b>1,1</b>	<b>59,4</b>	<b>2,0</b>	<b>10,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>583,1</b>	<b>299,7</b>	<b>1 061,4</b>	<b>16,8</b>	<b>3 675,0</b>	<b>57,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

## 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		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>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,0	25,3	0,0	2,1	0,0	0,0	42,1	14,4	31,0	0,6	260,7	2,7	0,0	0,0	47	2017
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,7	6,4	23,4	221,9	0,1	9,2	0,0	0,2	0,1	0,1	65,0	29,6	94,1	1,1	707,7	9,7	0,0	0,0	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12,8	11,6	18,3	195,1	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	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,0	0,0	0,0	0,9	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	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,6</b>	<b>23,5</b>	<b>80,3</b>	<b>644,2</b>	<b>0,3</b>	<b>44,3</b>	<b>4,7</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>130,1</b>	<b>67,0</b>	<b>345,3</b>	<b>7,0</b>	<b>1 227,3</b>	<b>18,2</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 КРУПОЙ	250	1,8	4,1	10,0	93,1	0,1	8,0	0,2	2,2	0,0	0,0	41,0	18,7	48,6	0,8	246,8	3,0	0,0	0,0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	11,0	18,8	195,5	0,1	15,2	0,6	1,8	0,1	0,1	56,6	33,9	80,0	1,5	575,6	7,8	0,0	0,0	143	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3	0,1	0,5	0,0	4,8	0,1	0,1	47,4	50,2	200,3	1,7	351,4	105,0	0,5	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	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	2020
ЯБЛОКО 250 Г/ПЛОДЫ С/ВЫВОДСТВА ПИДЛЯ ПЕРЕРАБОТКИ	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	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>	<b>23,8</b>	<b>31,3</b>	<b>117,9</b>	<b>826,3</b>	<b>0,5</b>	<b>38,4</b>	<b>0,9</b>	<b>10,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>415,7</b>	<b>167,5</b>	<b>549,6</b>	<b>8,5</b>	<b>2 163,9</b>	<b>148,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМ ПИЩЕВЫМ ЯЙЦОМ	170	13,0	13,2	37,9	321,7	0,2	1,1	0,1	2,5	0,1	0,1	39,7	44,0	188,4	3,1	284,7	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>350</b>	<b>16,0</b>	<b>15,4</b>	<b>53,1</b>	<b>414,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>139,8</b>	<b>61,1</b>	<b>267,5</b>	<b>3,4</b>	<b>437,1</b>	<b>12,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>70,1</b>	<b>251,3</b>	<b>1 885,3</b>	<b>0,9</b>	<b>84,3</b>	<b>5,6</b>	<b>19,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>685,5</b>	<b>295,6</b>	<b>1 162,4</b>	<b>19,0</b>	<b>3 828,2</b>	<b>178,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>		

## 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		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>																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/ТЫНЬ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	155,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	200	13,8	17,1	52,1	376,4	0,1	2,2	0,2	0,9	0,6	0,4	225,7	40,9	313,1	2,8	391,7	5,7	0,1	0,0	240	2012		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	0,0	0,3	240,0	28,0	190,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	386	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	2020		
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	2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>22,8</b>	<b>95,4</b>	<b>652,6</b>	<b>0,3</b>	<b>41,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>513,0</b>	<b>95,5</b>	<b>571,4</b>	<b>4,9</b>	<b>918,2</b>	<b>25,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	0,0	3,9	0,0	2,7	0,0	0,0	33,4	19,4	38,3	1,2	281,2	6,8	0,0	0,0	52	2017		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	12,0	127,1	0,1	4,1	0,2	1,6	0,0	0,0	31,1	19,4	50,1	1,0	311,6	3,2	0,0	0,0	111	2017		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	17,7	16,1	270,6	0,4	8,5	0,0	1,7	0,1	0,2	30,4	42,6	188,8	2,5	862,5	11,3	0,1	0,0	259	2017		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	160,0	32,6	131,6	0,9	279,8	13,5	0,0	0,0	382	2017		
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	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4,1	5,4	30,9	129,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	49,5	1,2	60,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,9</b>	<b>37,0</b>	<b>130,9</b>	<b>970,5</b>	<b>0,8</b>	<b>17,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>291,4</b>	<b>151,0</b>	<b>543,7</b>	<b>9,8</b>	<b>1 928,1</b>	<b>37,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>				
<b>Полдник</b>																							
ЗАПЕКАВКА ИЗ СВЕКЛЫ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ МОЛОКОМ 120г/20г	200	9,0	9,7	41,1	322,9	0,2	1,7	0,1	1,4	0,2	0,2	180,8	50,7	215,9	2,0	407,2	12,0	0,0	0,0	192,5	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	5,2	6,7	0,7	23,1	0,0	0,0	0,0	376	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	2020		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>60,1</b>	<b>405,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>192,4</b>	<b>55,9</b>	<b>222,6</b>	<b>2,7</b>	<b>430,3</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>67,9</b>	<b>69,7</b>	<b>286,4</b>	<b>2 029,0</b>	<b>1,2</b>	<b>60,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>	<b>996,8</b>	<b>302,4</b>	<b>1 337,8</b>	<b>17,3</b>	<b>3 276,7</b>	<b>75,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>				

## 5 день

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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6	141,0	0,0	0,0	0,0	70	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,1	12,2	0,0	0,3	0,1	0,1	49,2	35,4	98,8	1,4	895,3	9,9	0,0	0,0	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	16,9	217,3	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	13,4	56,3	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342,1	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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>19,1</b>	<b>77,2</b>	<b>545,1</b>	<b>0,3</b>	<b>21,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>140,0</b>	<b>118,7</b>	<b>358,0</b>	<b>4,6</b>	<b>1 656,4</b>	<b>135,5</b>	<b>0,6</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	ТТК	2023
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8,3	10,2	8,1	217,8	0,1	6,1	0,3	0,6	0,1	0,1	32,2	27,7	126,3	1,9	452,6	7,8	0,1	0,0	95	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,9	16,3	34,0	323,1	0,1	0,2	0,2	4,0	1,3	0,3	218,2	22,9	231,8	2,3	200,9	14,6	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	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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5% ТИПОМ ТИПОМ ОБЪЕДОВАНИЯ ДЛЯ ПЕЧЕНОГО 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	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1100</b>	<b>33,3</b>	<b>32,6</b>	<b>129,3</b>	<b>951,0</b>	<b>0,5</b>	<b>9,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0,7</b>	<b>487,5</b>	<b>106,2</b>	<b>600,3</b>	<b>9,8</b>	<b>1 318,0</b>	<b>45,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	4,5	5,0	22,1	124,5	0,1	3,8	0,0	1,0	0,0	0,0	18,0	6,8	33,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	386	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>	<b>40,0</b>	<b>273,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>250,0</b>	<b>40,0</b>	<b>215,0</b>	<b>3,0</b>	<b>540,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,5</b>	<b>61,6</b>	<b>246,5</b>	<b>1 769,3</b>	<b>0,9</b>	<b>45,3</b>	<b>1,0</b>	<b>11,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1,3</b>	<b>877,5</b>	<b>264,8</b>	<b>1 173,2</b>	<b>17,4</b>	<b>3 515,2</b>	<b>182,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

## 6 день

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	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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
ЯБЛОКО	200	10,2	14,2	37,3	313,1	0,1	0,2	0,1	2,1	0,2	0,2	177,5	29,0	207,8	1,3	241,3	4,1	0,0	0,0	212	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,7	93,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	112,0	16,0	78,7	0,8	169,1	9,0	0,0	0,0	378	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	2020
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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>17,5</b>	<b>94,6</b>	<b>609,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>320,1</b>	<b>71,9</b>	<b>357,2</b>	<b>6,2</b>	<b>780,7</b>	<b>16,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	ПП	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,0	7,0	79,2	0,0	3,0	1,8	2,7	0,0	0,1	50,1	33,4	49,3	0,9	204,3	4,6	0,1	0,0	ТТК	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2	0,2	6,5	0,2	4,1	0,0	0,1	49,4	35,1	80,2	2,0	480,1	4,2	0,0	0,0	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	9,0	18,8	195,5	0,1	15,2	0,6	1,8	0,1	0,1	56,6	33,9	80,0	1,5	575,6	7,8	0,0	0,0	143	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9,8	13,9	23,0	233,6	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	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	2020
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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,0</b>	<b>38,5</b>	<b>116,6</b>	<b>949,9</b>	<b>0,9</b>	<b>27,5</b>	<b>2,7</b>	<b>12,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>414,3</b>	<b>179,4</b>	<b>609,5</b>	<b>9,0</b>	<b>1 995,4</b>	<b>42,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	6,7	28,0	193,5	0,2	14,1	0,0	0,4	0,1	0,1	25,6	37,9	94,2	1,6	1 004,3	8,8	0,1	0,0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3	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	12,6	89,4	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	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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,0</b>	<b>19,8</b>	<b>64,6</b>	<b>466,4</b>	<b>0,3</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>170,8</b>	<b>113,3</b>	<b>386,1</b>	<b>5,1</b>	<b>1 547,6</b>	<b>113,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,7</b>	<b>75,8</b>	<b>275,8</b>	<b>2 025,5</b>	<b>1,5</b>	<b>53,4</b>	<b>2,9</b>	<b>21,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,4</b>	<b>905,1</b>	<b>364,6</b>	<b>1 352,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4 323,7</b>	<b>172,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	5,6	3,1	57,6	0,0	8,7	0,0	2,5	0,0	0,0	15,3	18,1	28,6	0,9	261,1	0,4	0,0	0,0	ТТК	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,6</b>	<b>26,2</b>	<b>81,2</b>	<b>663,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>59,4</b>	<b>77,7</b>	<b>270,3</b>	<b>4,4</b>	<b>630,8</b>	<b>8,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАГДАЛИНЫ ИЛИ АБРИКОСЫ	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	ТТК	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,2	14,7	113,8	0,1	5,8	0,2	2,4	0,0	0,1	29,1	22,3	59,1	0,9	419,1	3,9	0,0	0,0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20,1	23,5	48,3	495,1	0,1	0,5	0,2	0,7	0,3	0,5	337,5	53,3	429,7	1,7	388,7	3,7	0,1	0,1	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	62,3	11,1	43,4	0,8	98,6	4,5	0,0	0,0	378	2017
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	2008
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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>30,9</b>	<b>129,5</b>	<b>877,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>447,5</b>	<b>110,7</b>	<b>609,0</b>	<b>5,9</b>	<b>1 025,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																					
ФРУКТЫ ОДНИ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ	170	13,2	15,0	33,0	312,2	0,3	0,7	0,0	2,3	0,1	0,2	28,2	38,2	189,1	4,2	382,5	8,0	0,0	0,0	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ФРУКТЫ И ЯГОДЫ) ВЕДЕННЫЙ	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>350</b>	<b>13,3</b>	<b>15,1</b>	<b>46,9</b>	<b>370,4</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>39,9</b>	<b>42,2</b>	<b>192,6</b>	<b>5,0</b>	<b>483,4</b>	<b>8,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>72,2</b>	<b>257,6</b>	<b>1 911,1</b>	<b>0,8</b>	<b>19,7</b>	<b>0,7</b>	<b>13,6</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>546,8</b>	<b>230,6</b>	<b>1 072,0</b>	<b>15,3</b>	<b>2 139,4</b>	<b>31,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>		



## 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		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>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,0	3,7	31,8	185,9	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	150,6	29,8	142,9	0,4	237,1	13,2	0,0	0,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,3	12,7	16,5	216,2	0,0	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	7,5	3,9	22,4	0,3	29,9	0,0	0,0	0,0	1	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	207,0	9,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	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% ЖИРОМ (ГОЩЕВЦОВА ГИДЕЛ) ПИЩЕВОЕ ПИТАНИЕ	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	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,3</b>	<b>24,7</b>	<b>95,9</b>	<b>721,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>483,9</b>	<b>97,2</b>	<b>447,5</b>	<b>3,2</b>	<b>831,8</b>	<b>41,3</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	338	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	9,7	13,6	116,1	0,0	0,4	0,0	2,2	0,1	0,0	26,4	7,2	30,2	0,4	48,4	1,6	0,0	0,0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,0	5,9	21,3	232,6	0,2	0,7	0,3	0,3	0,1	0,1	41,4	39,9	155,5	2,7	186,0	1,0	0,0	0,0	181	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13,9	10,7	16,6	223,2	0,1	0,6	0,0	3,4	0,1	0,1	56,4	51,6	209,3	1,6	371,1	106,2	0,5	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	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	2020
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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>30,5</b>	<b>27,8</b>	<b>132,7</b>	<b>943,7</b>	<b>0,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>196,3</b>	<b>146,7</b>	<b>497,9</b>	<b>10,3</b>	<b>1 344,4</b>	<b>124,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12,4	12,2	10,2	233,0	0,0	0,2	0,1	1,4	0,1	0,2	126,8	17,4	158,7	0,5	125,2	2,6	0,0	0,0	219	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	22,6	92,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,8	5,3	13,9	0,7	71,8	0,0	0,0	0,0	354	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	3,0	13,5	0,3	16,5	0,0	0,0	0,0	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>13,7</b>	<b>44,0</b>	<b>388,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>154,9</b>	<b>25,7</b>	<b>186,1</b>	<b>1,4</b>	<b>213,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>66,2</b>	<b>272,6</b>	<b>2 052,7</b>	<b>0,8</b>	<b>17,8</b>	<b>0,6</b>	<b>11,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>835,1</b>	<b>269,6</b>	<b>1 131,4</b>	<b>14,9</b>	<b>2 389,6</b>	<b>168,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		

## 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		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>																					
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	200	12,3	17,8	25,7	349,4	0,4	10,4	0,0	1,8	0,0	0,2	23,6	47,0	198,8	2,6	988,9	12,6	0,1	0,0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	386	2017
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>23,2</b>	<b>77,2</b>	<b>657,3</b>	<b>0,6</b>	<b>21,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>270,7</b>	<b>100,5</b>	<b>440,2</b>	<b>6,6</b>	<b>1 621,4</b>	<b>15,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ОСЕННИЙ	100	1,7	5,1	10,0	94,2	0,0	15,0	0,3	2,3	0,0	0,0	51,8	20,3	34,3	0,9	214,4	2,5	0,0	0,0	ТТК	2023
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,7	5,1	16,2	123,1	0,1	14,7	0,3	2,4	0,0	0,1	66,7	33,5	63,8	1,5	535,9	6,6	0,0	0,0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7,5	11,2	21,7	183,6	0,1	12,2	0,1	3,4	0,1	0,1	161,6	37,9	165,2	1,7	844,2	8,2	0,1	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13,2	10,1	14,0	183,9	0,1	3,3	0,1	2,3	0,4	0,2	40,9	28,8	171,5	2,5	234,5	7,6	0,1	0,0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,5	0,2	30,6	136,1	0,0	69,1	0,1	0,0	0,0	0,0	16,2	4,0	2,4	0,4	9,1	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
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	2020
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	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>31,4</b>	<b>32,3</b>	<b>130,3</b>	<b>900,5</b>	<b>0,5</b>	<b>114,2</b>	<b>0,9</b>	<b>12,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>354,0</b>	<b>146,6</b>	<b>505,2</b>	<b>9,2</b>	<b>1 943,3</b>	<b>26,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,5	5,1	17,5	122,9	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	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0	15	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	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ 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	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>13,9</b>	<b>47,5</b>	<b>351,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>193,1</b>	<b>15,1</b>	<b>127,8</b>	<b>0,9</b>	<b>52,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,6</b>	<b>69,4</b>	<b>255,0</b>	<b>1 909,6</b>	<b>1,1</b>	<b>136,0</b>	<b>1,0</b>	<b>15,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>817,9</b>	<b>262,2</b>	<b>1 073,2</b>	<b>16,7</b>	<b>3 617,5</b>	<b>42,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

10 день

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	0,1	2,6	1,2	2,9	0,0	0,1	34,3	27,4	49,2	0,8	156,4	3,1	0,0	0,0	ТТК	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,7	11,0	27,9	202,4	0,2	12,7	0,5	2,9	1,1	0,3	61,7	41,6	173,3	2,6	847,7	17,0	0,1	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8,9	6,3	8,4	163,1	0,1	1,6	0,6	1,0	0,4	0,2	69,1	59,9	249,9	1,5	493,0	138,0	0,6	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	2011
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	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,7</b>	<b>23,1</b>	<b>89,9</b>	<b>659,9</b>	<b>0,5</b>	<b>18,5</b>	<b>2,3</b>	<b>8,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>190,0</b>	<b>151,7</b>	<b>536,3</b>	<b>9,2</b>	<b>1 816,6</b>	<b>161,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,1	0,0	26,0	0,3	2,4	0,0	0,0	36,0	17,0	27,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	4,4	10,8	93,0	0,1	8,5	0,2	1,3	0,0	0,1	36,3	21,4	47,8	0,9	367,0	3,9	0,0	0,0	99	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ СЫРА С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	200	13,6	13,7	35,0	273,1	0,3	18,5	8,8	5,4	1,3	2,2	113,9	47,2	497,8	9,1	637,4	26,4	0,3	0,1	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/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,5	0,1	0,2	0,0	0,4	264,0	30,8	209,0	0,2	321,2	19,8	0,0	0,0	386	2017
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	2020
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	2020
МОЛОКО 2,5% ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА ТИП ДОЛ. ПИТЕСКОГО ПИТЕИИИИ	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	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>33,5</b>	<b>37,0</b>	<b>111,9</b>	<b>880,0</b>	<b>0,7</b>	<b>56,3</b>	<b>9,5</b>	<b>12,6</b>	<b>1,4</b>	<b>2,9</b>	<b>678,2</b>	<b>164,6</b>	<b>1 001,1</b>	<b>13,9</b>	<b>1 763,2</b>	<b>70,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>		
<b>Полдник</b>																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	13,4	24,9	262,1	0,1	0,1	0,1	2,9	0,9	0,2	56,7	12,6	108,7	1,5	132,1	10,0	0,0	0,0	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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
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		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,0</b>	<b>13,7</b>	<b>48,7</b>	<b>366,3</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>68,4</b>	<b>16,6</b>	<b>112,3</b>	<b>2,2</b>	<b>232,9</b>	<b>10,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,2</b>	<b>73,8</b>	<b>250,5</b>	<b>1 906,2</b>	<b>1,3</b>	<b>76,4</b>	<b>11,9</b>	<b>23,8</b>	<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>936,6</b>	<b>333,0</b>	<b>1 649,7</b>	<b>25,2</b>	<b>3 812,8</b>	<b>242,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>		

Прием пищи, наименование блюда	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>	652,3	688,8	2 596,8	19 271,9	10,7	638,6	31,7	153,4	9,6	15,9	7 872,7	2 940,0	#####	183,2	#####	1 289,8	5,9	0,5		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	65,2	68,9	259,7	1 927,2	1,1	63,9	3,2	15,3	1,0	1,6	787,3	294,0	1 210,2	18,3	3 394,4	129,0	0,6	0,1		
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ</b>	1,0	1,0	4,0																	

0

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

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ			
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 лет	601,5	957,5	377,0