

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

1 день 1 недели

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>15,4</b>	<b>22,3</b>	<b>74,6</b>	<b>581,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>365,2</b>	<b>67,8</b>	<b>307,7</b>	<b>4,3</b>	<b>722,4</b>	<b>20,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	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	47	2017
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>23,8</b>	<b>28,3</b>	<b>114,3</b>	<b>776,6</b>	<b>0,5</b>	<b>39,4</b>	<b>1,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>151,9</b>	<b>174,7</b>	<b>431,0</b>	<b>8,0</b>	<b>1 645,1</b>	<b>103,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11,6</b>	<b>7,9</b>	<b>38,3</b>	<b>295,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,1</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>714,0</b>	<b>9,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,9</b>	<b>58,6</b>	<b>227,2</b>	<b>1 653,4</b>	<b>0,9</b>	<b>73,4</b>	<b>5,5</b>	<b>11,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>565,8</b>	<b>278,4</b>	<b>947,3</b>	<b>19,2</b>	<b>3 081,4</b>	<b>132,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		

## 2 день 1 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	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	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ 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	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>500</b>	<b>18,2</b>	<b>20,0</b>	<b>75,9</b>	<b>579,3</b>	<b>0,5</b>	<b>19,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>100,3</b>	<b>74,4</b>	<b>257,6</b>	<b>5,4</b>	<b>1 151,6</b>	<b>11,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,1	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	ТТК	2023
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>28,0</b>	<b>101,3</b>	<b>786,2</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>1 152,3</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	4,0	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>1,4</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>54,0</b>	<b>59,6</b>	<b>226,1</b>	<b>1 733,3</b>	<b>1,0</b>	<b>58,9</b>	<b>1,7</b>	<b>9,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>483,6</b>	<b>248,9</b>	<b>894,9</b>	<b>14,6</b>	<b>3 042,0</b>	<b>50,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		

## 3 день 1 недели

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>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,6	37,0	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	21	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	65,0	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>19,2</b>	<b>74,2</b>	<b>573,4</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>356,3</b>	<b>7,5</b>	<b>1 076,9</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 КРУПОЙ	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 1П/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	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>1 970,8</b>	<b>135,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТКОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 50/50/50	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>61,8</b>	<b>227,1</b>	<b>1 808,8</b>	<b>0,9</b>	<b>60,8</b>	<b>5,5</b>	<b>14,1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>633,6</b>	<b>271,8</b>	<b>1 105,5</b>	<b>18,2</b>	<b>3 459,1</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 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>																					
ПРЮЖКИ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАКАДАМИЯ ГЕЛИ АПЕЛЬСИН/	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 /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	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>520</b>	<b>22,6</b>	<b>19,9</b>	<b>69,6</b>	<b>580,4</b>	<b>0,3</b>	<b>48,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>436,7</b>	<b>82,3</b>	<b>468,3</b>	<b>3,7</b>	<b>799,3</b>	<b>21,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
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 /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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,8</b>	<b>30,5</b>	<b>100,5</b>	<b>823,7</b>	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>198,2</b>	<b>109,1</b>	<b>378,2</b>	<b>6,5</b>	<b>1 383,4</b>	<b>25,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 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	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9,0</b>	<b>8,0</b>	<b>49,2</b>	<b>344,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>161,6</b>	<b>49,0</b>	<b>191,1</b>	<b>2,4</b>	<b>359,1</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>58,4</b>	<b>219,3</b>	<b>1 748,4</b>	<b>1,0</b>	<b>62,3</b>	<b>0,4</b>	<b>8,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>796,4</b>	<b>240,5</b>	<b>1 037,5</b>	<b>12,6</b>	<b>2 541,9</b>	<b>57,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

## 5 день 1 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 СОЛЕННЫЕ/ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	60	0,7	0,0	1,4	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	70	2017	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	0,1	10,2	0,0	0,2	0,1	0,1	40,9	29,5	82,4	1,2	746,3	8,2	0,0	0,0	128	2017	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	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			2020	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,0</b>	<b>18,0</b>	<b>61,4</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>1 425,1</b>	<b>135,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>			
<b>Обед</b>																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ/ ГРЕНАДОВЫЕ/ СЛИВЫ/	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	
СУП 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	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 Т/П 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	ПП	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>1 200,6</b>	<b>40,4</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	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>65,4</b>	<b>63,0</b>	<b>221,8</b>	<b>1 706,9</b>	<b>0,7</b>	<b>39,1</b>	<b>0,8</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>2 903,7</b>	<b>178,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>			

## 1 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>																					
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
ПАНШЕТТИК С ТВОРОГОМ И СЛИЗЕНЫМ МОЛОКОМ	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>	ПП	2023
<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	465,0	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>351,8</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	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	70	2017
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	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>500</b>	<b>18,6</b>	<b>16,9</b>	<b>67,0</b>	<b>526,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>53,2</b>	<b>61,4</b>	<b>250,1</b>	<b>3,6</b>	<b>428,5</b>	<b>9,6</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	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>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) ЯБЛОЧНЫЙ	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>54,1</b>	<b>52,9</b>	<b>207,4</b>	<b>1 543,9</b>	<b>0,7</b>	<b>15,8</b>	<b>0,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>462,3</b>	<b>183,5</b>	<b>903,4</b>	<b>11,7</b>	<b>1 669,3</b>	<b>29,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>		

## 3 день 2 недели

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>																					
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 % 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	ПП	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	ТТК	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	15,2	191,5	0,1	0,5	0,0	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>1 256,0</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 /ПЕЧЕНЬЕ 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>1 857,3</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>1 058,7</b>	<b>14,5</b>	<b>2 277,9</b>	<b>154,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>		



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 7-11 лет на осенне-зимний-весенний период**

станицы Северской

## 4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	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	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>1 219,4</b>	<b>13,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	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	70	2017
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>102,7</b>	<b>699,3</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>1 537,5</b>	<b>23,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																					
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
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	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>210,9</b>	<b>1 729,5</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>2 769,0</b>	<b>36,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		

## 5 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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>1 435,1</b>	<b>114,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	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	47	2017
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 ГОВЯЖЬИХ 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	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
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 Т/П 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	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>28,6</b>	<b>29,2</b>	<b>100,1</b>	<b>728,9</b>	<b>0,6</b>	<b>38,7</b>	<b>7,0</b>	<b>8,4</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>561,8</b>	<b>131,9</b>	<b>795,9</b>	<b>10,2</b>	<b>1 612,2</b>	<b>60,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		

Полдник																					
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>57,7</b>	<b>62,7</b>	<b>206,5</b>	<b>1 620,1</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>0,8</b>	<b>0,1</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	І, мкг	F, мг	Se, мг
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>		<i>574,6</i>	<i>609,5</i>	<i>2 227,1</i>	<i>17 074,7</i>	<i>8,9</i>	<i>533,9</i>	<i>26,5</i>	<i>117,8</i>	<i>9,0</i>	<i>13,3</i>	<i>6 357,5</i>	<i>2 415,0</i>	<i>10 016,9</i>	<i>155,5</i>	<i>28 707,1</i>	<i>1 155,4</i>	<i>5,2</i>	<i>0,4</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>		<i>57,5</i>	<i>61,0</i>	<i>222,7</i>	<i>1 707,5</i>	<i>0,9</i>	<i>53,4</i>	<i>2,7</i>	<i>11,8</i>	<i>0,9</i>	<i>1,3</i>	<i>635,7</i>	<i>241,5</i>	<i>1 001,7</i>	<i>15,5</i>	<i>2 870,7</i>	<i>115,5</i>	<i>0,5</i>	<i>0,0</i>
<i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %</i>		<i>1,0</i>	<i>1,0</i>	<i>4,0</i>															

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

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
<i>7-11 ЛЕТ</i>	<i>532,0</i>	<i>821,0</i>	<i>350,5</i>