

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ

Юсковец Владимир
Александрович

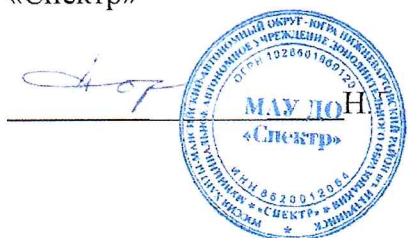
Подписано цифровой подписью:
Юсковец Владимир
Александрович
Дата: 2022.02.25 08:01:07 +05'00'

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(12 лет и старше)
ВАРИАНТ I

«РАЗРАБОТАНО»:

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»



Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»:

Исполняющий обязанности начальника
управления образования и молодежной
политики администрации
Нижневартовского района



О. В. Бардина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(12 лет и старше)
ВАРИАНТ 1

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			S, мг	
																								В1, мг
Завтрак																								
КАША ДРУЖБА*	7,6	10,1	32,4	251,4	0,10	0,98	0,06	0,63	0,09	0,23	0,00	199,17	36,36	179,47	0,84	1,15	97,50	313,91	17,62	0,01	0,00	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,39	0,60	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	5,5	4,4	0,6	27,0	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6,5	3,3	0,0	102,0	0,01	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	247,02	10,29	140,37	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки, груши, мандарины, апельсин, бананы)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 2/22	2022		
Итого за прием пищи:	633	19,3	19,1	577,6	0,24	60,98	0,17	0,93	0,09	0,29	0,00	498,54	79,57	391,79	2,32	1,84	346,70	568,51	21,60	0,03	0,00			
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,3	0,2	6,3	38,9	0,09	20,77	0,14	0,41	0,00	0,06	0,00	27,60	39,42	51,26	1,97	0,21	3,18	602,36	2,12	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,7	7,6	23,0	199,5	0,22	6,70	0,30	2,23	0,08	0,11	49,42	42,47	121,63	2,59	1,69	26,85	682,01	7,17	0,05	0,00	99	2008	
ГУЛЯШИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,9	16,2	4,6	216,2	0,06	1,40	0,02	2,98	0,00	0,08	1,73	13,48	16,35	113,62	1,74	2,36	45,10	288,15	5,69	0,03	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	41,9	242,7	0,08	0,00	0,02	1,42	0,09	0,03	11,07	8,81	48,80	1,11	0,44	2,25	76,15	0,92	0,01	0,02	209	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	87,0	0,26	9,20	110,40	2,69	1,93	0,33	0,68	7,29	1,62	0,00	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	TK № 37/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	95	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,85	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	952	40,0	30,4	153,5	1 051,3	0,92	38,07	110,88	12,28	2,10	0,69	125,57	139,55	440,00	11,19	5,92	710,39	1 811,28	19,65	0,10	0,02			
Всего за день:	59,3	49,5	233,6	1 628,9	1,16	99,05	111,05	13,21	2,19	0,98	2,80	624,11	219,12	831,79	13,51	7,56	1 057,09	2 397,79	41,25	0,13	0,02			

2 день

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Sb, мг
Завтрак																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	29,7	19,2	46,5	482,7	0,10	3,32	0,12	0,99	0,25	0,35	0,05	247,27	40,37	324,45	1,33	0,86	119,62	275,91	4,21	0,05	0,03	225
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	12,8	52,6	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	1,98	1,39	0,06	0,01	2,12	12,21	0,00	0,00	0,00	431
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	65	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,01	0,00	TK № 4/22
Итого за прием пищи:	562	34,6	20,0	96,6	713,2	0,21	9,44	0,12	1,35	0,25	0,41	0,05	287,14	73,05	390,79	4,49	1,35	370,99	517,92	7,19	0,06	0,03	
Обед																							
ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	100	1,6	0,2	4,2	27,0	0,05	15,00	0,01	0,10	0,00	0,06	0,00	46,00	28,00	66,00	1,60	0,22	1 119,00	282,00	3,00	0,02	0,00	TK № 35/22
РАССОЛЫ/КИ ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	260	6,1	11,0	19,3	204,0	0,12	8,08	0,28	3,43	0,00	0,09	0,48	35,93	33,56	107,07	1,61	1,14	227,34	645,90	7,27	0,05	0,00	91
ПЕЧЕНЬ ПОД-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,7	9,5	3,8	171,7	0,16	10,31	4,68	1,21	0,09	1,15	44,40	18,83	14,01	199,66	4,28	3,74	77,83	232,13	4,93	0,14	0,02	256
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,5	39,2	242,6	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	0,00	3,59	22,70	72,91	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,60	7,20	12,80	2,32	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22
Итого за прием пищи:	952	35,5	28,3	142,1	985,6	0,58	35,00	5,03	7,65	0,09	1,40	44,88	141,66	136,35	562,73	14,51	6,40	2 067,56	1 562,10	20,95	0,22	0,02	
Всего за день:		70,1	49,3	238,7	1 708,8	0,79	44,44	5,15	9,00	0,34	1,81	44,93	428,80	209,40	953,52	19,00	7,75	2 438,15	2 080,02	28,14	0,28	0,05	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																							В1, мг	С, мг	
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,0	9,4	36,6	263,8	0,16	0,72	0,05	1,10	0,09	0,17	0,00	155,13	43,92	178,17	1,14	1,18	73,88	280,41	14,05	0,01	0,00	184	2008	
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,12	0,00	110,46	17,88	84,71	0,33	0,40	52,50	164,90	9,00	0,00	0,00	379	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,5	12,0	176,2	0,04	0,00	0,12	0,64	0,00	0,00	6,41	3,21	19,22	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	590	15,8	27,7	73,5	612,9	0,27	1,94	0,22	1,74	0,09	0,46	0,00	392,00	78,81	377,10	1,79	1,56	176,38	591,31	23,05	0,03	0,00			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,2	0,2	6,2	38,0	0,10	35,00	0,17	0,39	0,00	0,07	0,00	28,00	40,00	52,00	2,00	0,20	3,00	580,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
БОРОД С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	8,8	11,2	150,0	0,08	10,18	0,26	0,47	0,09	0,11	0,48	52,81	29,95	82,07	1,73	1,19	46,57	451,49	8,25	0,04	0,00	76	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	28,2	34,1	472,7	0,10	1,89	0,29	5,00	0,00	0,17	0,54	25,65	42,17	217,57	2,07	2,79	76,59	299,69	7,59	0,15	0,03	311	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,0	0,4	26,3	131,4	0,02	132,00	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	23,72	6,21	4,59	0,81	0,00	5,05	15,92	0,00	0,00	441	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	852	38,1	38,6	133,8	1 059,0	0,51	179,07	0,97	8,41	0,09	0,51	1,02	154,89	149,21	460,72	10,39	5,40	761,60	1 509,17	21,59	0,20	0,03			
Всего за день:	55,9	66,3	207,2	1 671,9	0,78	181,01	1,19	10,15	0,18	0,97	1,02	646,89	228,02	837,82	12,18	6,98	937,98	2 100,48	44,64	0,23	0,03				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fа, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
		Белки, г	Жиры, г																							
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,6	24,9	3,6	316,9	0,09	0,28	0,42	3,88	3,32	0,61	0,76	133,09	22,18	294,33	3,38	1,86	224,53	286,80	34,21	0,07	0,05	214	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	17,6	112,2	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,61	26,20	92,04	0,76	0,64	51,56	198,03	9,00	0,00	0,00	382	2011		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,0	8,3	34,7	237,1	0,07	0,08	0,04	0,47	0,16	0,06	0,01	25,07	8,22	49,81	0,48	0,37	11,40	81,06	2,24	0,01	0,01	467	2008		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКИ,АПЕЛЬСИНЫ,МАНДАРИНЫ,ГРУШИ)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	12,00	155,00	0,00	0,15	0,00	TK № 5/22	2022		
Итого за прием пищи:	560	29,0	36,7	63,3	704,1	0,25	38,88	0,49	4,55	3,48	0,82	0,77	303,77	66,60	463,18	4,72	2,87	299,49	719,89	45,45	0,23	0,06				
Обед																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	6,8	2,9	82,1	0,02	28,86	0,04	2,91	0,00	0,03	0,00	51,38	15,59	29,45	0,62	0,37	802,66	284,50	2,59	0,02	0,00	40	2008		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	6,3	19,2	162,7	0,13	6,72	0,29	1,00	0,04	0,10	0,48	35,63	44,86	110,01	1,96	1,29	23,95	573,10	6,98	0,04	0,00	93	2008		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	21,1	8,7	9,5	200,5	0,18	3,58	0,07	1,11	0,09	0,18	0,02	48,37	43,07	232,49	1,71	0,90	142,41	438,01	48,45	0,38	0,04	242	2008		
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,1	26,4	176,3	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	0,00	43,02	35,98	103,46	1,45	0,69	22,14	940,91	10,40	0,05	0,00	335	2008		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,5	0,1	23,6	102,3	0,02	0,48	0,18	0,00	0,00	0,05	0,00	50,65	29,97	93,42	0,86	0,00	6,81	515,91	0,00	0,02	0,00	440	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,96	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022		
Итого за прием пищи:	832	43,3	28,9	137,6	980,8	0,71	52,45	0,62	7,86	0,22	0,57	0,50	253,76	200,25	619,32	10,38	4,43	1 629,36	2 912,50	72,17	0,52	0,04				
Всего за день:	74,3	65,6	200,9	1 684,9	1,27	657,53	266,85	1,11	12,41	3,70	1,39	1,27	857,53	266,85	117,62	7,30	1 928,85	3 632,39	117,62	0,75	0,10					

5 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Ca, мг				
																							В1, мг	С, мг		
Завтрак																										
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	12,0	13,7	43,8	348,1	0,09	0,06	0,08	1,59	0,12	0,09	0,34	181,78	15,59	142,25	1,35	1,26	186,59	99,92	0,96	0,02	0,02	210	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	430	2008			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,85	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10722	2022		
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008			
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	148,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28222	2022		
Итого за прием пищи:	570	19,3	28,2	68,1	688,4	0,21	0,76	0,22	1,74	0,12	0,29	0,34	321,63	49,51	289,20	2,45	1,55	472,79	321,52	2,94	0,04	0,02				
Обед																										
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,9	6,2	6,1	91,5	0,08	3,87	0,00	3,68	0,00	0,04	0,00	17,42	18,30	54,14	0,61	0,63	348,48	95,83	0,00	0,00	12	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	230	7,1	6,4	18,5	160,6	0,12	10,21	0,22	1,31	0,04	0,12	0,64	32,05	34,94	107,52	1,82	1,36	28,41	744,67	8,39	0,05	0,00	104	2011		
ТЕФЕЛИ (САУ ВАРИАНТ)	100	11,8	14,3	10,5	219,8	0,04	1,12	0,00	2,70	0,00	0,08	1,46	23,31	17,73	117,90	1,57	2,21	43,51	257,57	5,92	0,03	0,00	284	2008		
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,5	5,1	13,6	120,8	0,06	40,95	0,19	0,36	0,09	0,11	0,00	106,44	37,69	75,13	2,26	1,05	32,10	477,05	7,63	0,02	0,00	346	2008		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,7	60,8	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,01	0,00	11,61	3,56	2,61	0,52	0,04	8,67	74,33	0,53	0,00	0,00	438	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,69	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022		
Итого за прием пищи:	912	35,1	33,2	119,4	920,4	0,52	57,21	0,41	10,77	0,13	0,44	2,10	215,54	142,72	461,59	10,56	6,51	1 092,56	1 811,52	26,22	0,11	0,00				
Всего за день:		54,4	62,4	207,5	1 618,8	0,73	57,97	0,63	12,51	0,25	0,73	2,44	537,17	192,23	750,79	13,01	8,06	1 565,35	2 133,04	29,16	0,15	0,02				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	S, мг				
																							За завтрак	За обед		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,6	8,8	38,8	281,4	0,06	0,76	0,04	0,29	0,09	0,17	0,00	159,00	33,56	155,32	0,48	1,11	79,08	251,22	13,68	0,02	0,01	184	2008		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	1022	2022		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,5	0,0	91,3	0,01	0,00	0,08	0,16	0,00	0,00	0,00	221,10	9,21	125,63	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008		
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	20	0,2	18,6	0,2	150,0	0,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,00	2,00	0,00	4,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,46	17,68	84,71	0,33	0,40	52,50	164,90	9,00	0,00	0,00	379	2011		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	30	1,8	1,4	22,5	103,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	3,30	2,70	15,00	0,24	0,00	0,60	21,30	0,00	0,00	0,00	18/22	2022		
Итого за прием пищи:	590	22,0	37,2	108,8	859,9	0,22	1,28	0,28	0,65	0,09	0,33	0,00	506,51	81,85	434,11	2,40	1,80	367,01	512,22	24,66	0,02	0,01				
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,9	0,1	4,1	27,2	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	37,26	34,24	50,35	1,61	0,00	1 118,78	434,02	0,00	0,00	0,00	70	2011		
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕГЛАННОЙ	250	5,9	8,9	15,0	167,1	0,11	12,17	0,25	2,35	0,00	0,08	0,48	48,10	32,46	93,21	1,66	1,14	229,86	603,02	7,33	0,04	0,00	95	2011		
ГОВЯДИНА, тушеная с черносливом	100	13,6	17,9	10,7	287,7	0,04	1,18	0,01	2,62	0,00	0,11	2,16	21,74	32,64	144,57	2,39	2,82	56,50	460,37	6,57	0,04	0,00	263	2008		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,6	6,8	34,3	228,2	0,20	0,00	0,02	4,24	0,09	0,11	0,00	23,28	112,64	167,87	3,96	1,28	4,21	238,31	2,04	0,01	0,00	323	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	87,0	0,26	9,20	110,40	2,69	1,93	0,33	0,56	7,29	1,62	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	37/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022		
Итого за прием пищи:	952	38,7	34,6	141,8	1 044,0	0,88	37,66	110,68	14,45	2,02	0,77	3,22	162,38	244,68	560,49	13,40	6,46	2 042,36	1 898,33	19,69	0,10	0,00				
Всего за день:		61,6	71,8	290,5	1 904,0	1,10	38,94	110,96	15,10	2,11	1,10	3,22	670,89	326,53	894,60	15,80	8,26	2 409,37	2 410,55	44,35	0,12	0,01				

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Sb, мг				
																							В1, мг	С, мг		
Завтрак																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	30,3	19,7	43,0	478,7	0,09	0,49	0,12	0,84	0,16	0,41	0,11	294,43	44,64	354,70	1,28	0,88	145,37	318,07	5,05	0,05	0,03	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	0,00	430	2008			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоко, апельсин, маца, арбуз, груша, банан)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 1/22	2022		
Итого за прием пищи:	555	35,1	20,8	92,3	708,9	0,21	10,49	0,13	1,57	0,16	0,46	0,11	325,78	72,56	414,65	4,58	1,42	407,57	671,67	9,03	0,06	0,03				
Обед																										
САЛАТ "ОТЕПЛОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	8,5	9,2	121,5	0,08	7,83	0,62	3,91	0,00	0,05	0,00	30,54	24,05	54,17	0,82	0,48	255,29	280,33	3,26	0,03	0,00	30	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	7,5	8,9	17,0	182,3	0,12	7,46	0,30	2,43	0,00	0,11	0,48	61,22	40,05	127,38	2,23	1,15	47,46	604,47	8,34	0,04	0,00	84	2011		
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	16,8	10,1	2,5	188,1	0,14	1,70	0,38	2,27	0,00	0,13	0,00	25,72	31,25	163,05	0,75	0,75	62,20	359,43	42,45	0,33	0,04	231	2008		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,4	44,8	245,1	0,04	0,00	0,02	0,41	0,09	0,03	0,00	14,38	29,49	85,96	0,60	0,90	9,55	63,80	0,87	0,03	0,01	323	2008		
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	0,00	9,00	21,60	27,00	0,36	0,00	12,00	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022		
Итого за прием пищи:	1019	44,0	34,4	190,1	1 252,4	0,74	21,79	1,43	13,04	0,09	0,52	0,48	178,63	190,05	620,34	11,32	5,29	1 370,98	1 875,22	62,42	0,44	0,05				
Всего за день:		79,0	55,0	282,4	1 989,3	0,95	32,28	1,56	14,61	0,25	0,98	0,59	507,41	262,61	#####	15,90	6,71	1 778,65	2 546,89	71,45	0,50	0,08				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг		Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
КАША ОБЪЕДНЯЯ ТЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ	250	8,0	10,4	33,0	258,1	0,16	0,66	0,05	1,33	0,09	0,17	0,00	154,83	58,31	202,89	1,47	1,67	72,77	309,88	13,70	0,02	0,00	189
ВАТРУШКА КОРЖЕВСКАЯ	70	9,2	12,5	30,6	272,5	0,06	0,06	0,06	0,34	0,18	0,08	0,00	51,86	10,95	84,00	0,47	0,40	15,95	79,79	0,65	0,02	0,02	695
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	17,6	112,2	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,61	25,20	92,04	0,76	0,64	51,56	198,03	9,00	0,00	0,00	433
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ШОКОЛАД, конфеты, пряники, вафли, эсфир, печенье)	30	2,9	10,4	15,1	186,2	0,02	0,00	0,01	0,23	0,00	0,14	0,00	105,60	20,40	92,70	0,45	0,00	40,80	138,60	1,65	0,00	0,00	TK № 27/22
Итого за прием пищи:	605	28,1	38,8	123,3	938,9	0,36	1,24	0,14	1,90	0,27	0,54	0,00	435,55	133,56	520,53	4,25	3,00	415,53	801,10	26,98	0,04	0,02	
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	100	1,6	0,2	4,2	27,0	0,05	15,00	0,01	0,10	0,00	0,06	0,00	46,00	28,00	86,00	1,60	0,22	1 119,00	282,00	3,00	0,02	0,00	TK № 35/22
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЛЮВЫМИ	250	10,1	7,7	25,8	212,9	0,23	8,11	0,34	2,26	0,08	0,12	0,49	44,77	46,72	132,56	2,77	1,77	28,15	778,16	8,13	0,06	0,00	99
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	15,2	9,2	4,1	181,2	0,17	10,93	5,18	3,16	0,00	1,28	49,62	18,68	13,75	217,21	4,75	4,20	89,96	245,69	6,09	0,15	0,02	261
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,1	26,4	176,3	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	0,00	45,01	36,00	103,87	1,47	0,68	22,37	540,98	10,40	0,05	0,00	385
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0,2	0,1	12,4	53,3	0,01	1,76	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	11,32	5,82	2,91	0,16	0,00	2,05	35,89	0,00	0,00	0,00	437
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22
ХЛЕБ РКЯНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	363,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22
Итого за прием пищи:	832	39,5	24,1	128,8	917,6	0,82	48,61	5,57	8,36	0,17	1,68	50,11	190,49	160,97	627,04	14,53	8,10	1 892,92	2 444,77	31,37	0,29	0,02	
Всего за день:		67,6	60,9	252,2	1 857,5	1,18	49,85	5,71	10,26	0,44	2,22	50,11	626,04	294,53	1110,04	18,79	11,10	2 308,45	3 245,87	58,35	0,33	0,04	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур					
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23,1	28,9	3,3	387,2	0,09	0,32	0,43	3,40	3,04	0,62	1,04	292,45	26,74	360,35	3,29	2,50	390,01	282,09	31,36	0,07	0,04	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	16,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	12,8	52,6	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	1,98	1,39	0,06	0,01	2,12	12,21	0,00	0,00	0,00	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ГРУША, АПЕЛЬСИН, ЯБЛОКИ, МАНДАРИНЫ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,09	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 2/22
Итого за прием пищи:	562	28,5	28,7	51,2	583,7	0,22	61,44	0,44	3,62	3,04	0,69	1,04	347,32	60,42	434,19	4,75	3,00	639,98	566,10	35,34	0,09	0,04	
Обед																							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,2	0,2	6,2	38,0	0,10	35,00	0,17	0,39	0,00	0,07	0,00	28,00	40,00	52,00	2,00	0,20	3,00	580,00	2,00	0,00	0,00	70
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,9	6,2	17,6	154,2	0,12	9,75	0,22	1,26	0,04	0,12	0,62	30,70	33,09	103,04	1,75	1,33	27,41	712,85	8,04	0,04	0,00	104
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,7	22,2	20,9	353,8	0,18	10,31	0,29	3,31	0,00	0,19	0,46	31,88	42,73	196,30	2,48	2,34	67,58	829,86	11,57	0,14	0,02	309
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	21,0	87,6	0,01	1,76	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	13,97	5,55	9,15	0,16	0,00	2,48	37,25	0,00	0,00	0,00	350
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22
Итого за прием пищи:	822	35,5	28,6	121,6	900,4	0,62	56,82	0,66	7,51	0,04	0,47	1,08	129,26	152,25	464,98	10,17	5,09	731,86	2 322,03	25,36	0,19	0,02	
Всего за день:		64,0	59,2	172,8	1 494,1	0,84	118,26	1,12	11,13	3,08	1,15	2,12	476,58	212,67	899,17	14,92	8,09	1 371,84	2 888,13	60,70	0,28	0,06	

10 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fо, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																							В1, мг			С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак																													
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОТУФАРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА №395 С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,0	4,4	0,0	39,9	0,00	0,00	0,02	0,12	0,09	0,01	0,00	0,56	0,00	0,84	0,01	0,39	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЙКИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОВЕЯНЫМ НАТИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	110,46	17,68	84,71	0,33	0,40	52,50	164,90	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,02	0,29	0,02	0,00	0,00	0,13	0,00	105,06	11,54	78,28	0,00	0,00	51,50	150,38	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2008	2008
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	670	13,4	24,8	56,5	512,8	0,18	1,51	0,20	0,27	0,08	0,46	0,00	350,23	61,92	310,78	1,44	0,70	389,24	538,91	10,98	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																													
МЯРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70	700,00	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 36/22	2022	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250	5,8	8,1	17,0	187,1	0,11	6,85	0,30	0,58	0,07	0,08	0,48	34,30	30,06	99,22	1,47	1,08	185,83	558,31	6,54	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	91	2008	
КОЛЛЕТА ОСОБАЯ	100	16,2	17,4	14,2	278,1	0,15	0,08	0,00	0,31	0,00	0,11	1,43	28,50	27,16	167,48	2,41	2,44	178,50	320,13	7,01	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	474	1987	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	41,9	244,2	244,2	0,08	0,00	0,02	1,42	0,09	0,03	0,00	15,06	9,04	49,64	1,14	0,44	2,72	76,29	0,32	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
НАТИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,0	0,4	26,3	131,4	0,02	132,00	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	23,72	6,21	4,59	0,81	0,00	5,05	15,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	0,00	12,65	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	0,00	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	383,09	91,12	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	892	40,1	41,3	183,0	1 206,7	0,59	145,93	0,76	4,86	0,16	0,43	1,91	167,29	118,35	462,42	10,31	5,18	1 701,49	1 447,72	18,22	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		53,5	66,1	219,5	1 719,5	0,77	147,44	0,96	5,13	0,24	0,89	1,91	517,52	180,27	773,20	11,75	5,88	2 090,73	1 984,63	28,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг
Итого за весь период	635,7	605,2	2 265,4	9,26	860,57	239,44	113,51	12,78	12,22	110,41	5 492,94	2 392,23	9 296,00	149,95	77,69	17 886,36	25 419,79	524,88	2,91	0,43
Среднее значение за период	30,3	28,9	107,9	0,44	40,98	11,40	5,41	0,61	0,58	5,28	261,57	113,92	442,67	7,14	3,70	861,73	1 210,47	24,99	0,14	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	31,6	53,7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	589	926

Список, использованной литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией И. П. Мясильного и В. А. Тутельяна. – М.: Делфи принт, 2012. – 594с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 80с.
3. Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией И. П. Мясильного и В. А. Тутельяна. – М.: Делфи принт, 2011. – 544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Смирнова и В. А. Тутельяна. – М.: Делфи принт, 2002. – 236с.