

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ

Юсковец Владимир  
Александрович

Подписано цифровой подписью:  
Юсковец Владимир Александрович  
Дата: 2022.02.25 08:02:58 +05'00'

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

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

«РАЗРАБОТАНО»:

Директор муниципального автономного  
учреждения дополнительного образования  
«Спектр»



Н. 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 2

1 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	Р, мг	Са, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Zn, мг	Fe, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																									
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,6	8,8	38,8	261,4	0,06	0,76	0,04	0,29	0,09	0,17	0,00	159,00	33,56	155,82	0,48	1,11	70,08	251,22	13,68	0,02	0,01	184	2008	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБЫСЛННАЯ	50	3,8	7,6	30,4	204,7	0,05	0,08	0,05	0,19	0,13	0,04	0,00	21,03	6,67	38,44	0,39	0,29	8,44	68,78	1,68	0,01	0,01	425	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1,2	15,9	80,4	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	55,38	6,55	36,07	0,05	0,20	26,06	73,97	4,50	0,00	0,00	378	2011	
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	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>12,2</b>	<b>17,8</b>	<b>95,4</b>	<b>583,5</b>	<b>0,14</b>	<b>6,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,84</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>254,41</b>	<b>58,78</b>	<b>246,33</b>	<b>2,92</b>	<b>1,79</b>	<b>127,56</b>	<b>548,97</b>	<b>20,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																									
СВОИЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЬЕ	100	10	0,1	2,1	13,5	0,03	7,50	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	18,50	17,00	25,00	0,80	0,00	555,50	215,50	0,00	0,00	70	2011		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,2	6,3	17,2	163,0	0,11	5,88	0,29	0,99	0,04	0,09	0,48	32,29	42,01	102,82	1,82	1,21	23,03	499,20	6,33	0,04	0,00	93	2008	
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	13,0	28,9	34,7	451,5	0,28	1,39	0,24	3,14	0,00	0,11	0,00	19,96	40,51	163,38	1,65	2,21	48,73	316,12	6,31	0,07	0,01	265	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
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 (РЖАНОЙ-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	393,09	91,12	3,75	0,00	0,00	2008		
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	393,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>939</b>	<b>34,2</b>	<b>36,9</b>	<b>157,9</b>	<b>1 105,0</b>	<b>0,77</b>	<b>16,17</b>	<b>0,53</b>	<b>8,15</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>	<b>0,48</b>	<b>120,12</b>	<b>150,33</b>	<b>466,58</b>	<b>13,25</b>	<b>5,53</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>54,8</b>	<b>283,2</b>	<b>1 688,4</b>	<b>0,91</b>	<b>22,27</b>	<b>0,63</b>	<b>8,99</b>	<b>0,26</b>	<b>0,68</b>	<b>0,48</b>	<b>374,53</b>	<b>209,11</b>	<b>712,91</b>	<b>16,17</b>	<b>7,32</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>		



3 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
					Белки, г	Жиры, г																			
<b>Завтрак</b>																									
КАША вязкая МУРТЕКОВСКАЯ*	250	10,2	10,4	53,2	348,2	0,16	0,96	0,05	1,01	0,09	0,23	0,00	200,51	54,37	230,49	1,20	1,61	98,83	357,36	18,22	0,02	0,00	0,00	328	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,1	0,03	0,00	0,13	0,80	0,88	0,18	0,21	22,11	4,82	7,18	1,01	0,45	53,87	56,28	8,04	0,02	0,01	0,00	213	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,65	18,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	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	0,06	0,01	2,12	12,21	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,45	0,00	14,70	42,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>20,7</b>	<b>16,5</b>	<b>116,5</b>	<b>701,0</b>	<b>0,29</b>	<b>2,08</b>	<b>0,18</b>	<b>1,81</b>	<b>0,97</b>	<b>0,45</b>	<b>0,21</b>	<b>248,29</b>	<b>82,87</b>	<b>368,81</b>	<b>3,82</b>	<b>2,36</b>	<b>404,37</b>	<b>542,65</b>	<b>28,24</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	0,00	23,00	14,00	42,00	1,00	0,22	8,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	71	2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	8,1	17,0	167,1	0,11	5,85	0,30	0,88	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	91	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛОВИТЕЛЬСКИЕ	100	18,9	11,1	7,4	205,3	0,15	1,02	0,41	0,89	0,29	0,17	0,05	42,43	32,52	191,75	1,01	0,92	123,11	382,19	45,03	0,34	0,04	0,00	241	2008
КАПУСТА ХУЛЕНАЯ	180	4,5	5,1	13,6	120,8	0,06	40,95	0,19	0,36	0,09	0,11	0,00	104,45	37,55	74,73	2,25	1,05	31,87	476,99	7,63	0,02	0,00	0,00	346	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	13,8	57,1	0,01	4,82	0,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,18	4,09	4,16	0,05	0,04	4,47	40,58	0,40	0,00	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	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	56,29	2,88	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>932</b>	<b>38,9</b>	<b>25,3</b>	<b>110,2</b>	<b>831,2</b>	<b>0,57</b>	<b>63,64</b>	<b>0,91</b>	<b>4,52</b>	<b>0,45</b>	<b>0,49</b>	<b>0,53</b>	<b>243,07</b>	<b>149,13</b>	<b>516,35</b>	<b>9,56</b>	<b>4,53</b>	<b>984,67</b>	<b>1338,65</b>	<b>66,35</b>	<b>0,43</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59,5</b>	<b>41,8</b>	<b>226,7</b>	<b>1 532,2</b>	<b>0,86</b>	<b>65,72</b>	<b>1,09</b>	<b>6,33</b>	<b>1,42</b>	<b>0,94</b>	<b>0,74</b>	<b>491,36</b>	<b>232,00</b>	<b>885,16</b>	<b>13,38</b>	<b>6,89</b>	<b>1988,04</b>	<b>2824,65</b>	<b>133,59</b>	<b>0,47</b>	<b>0,05</b>			

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																						В12, мкг	Са, мг		
<b>Завтрак</b>																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,6	26,8	3,6	334,3	0,09	0,28	0,43	3,89	0,61	0,76	135,33	22,30	285,10	3,40	1,86	224,94	286,21	34,21	0,07	0,05	214	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	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	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	0,03	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(мандарины, апельсины, груши, яблоны, бананы)	100	0,8	0,2	7,5	30,0	0,06	38,00	0,01	0,20	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24,8</b>	<b>27,5</b>	<b>50,7</b>	<b>553,5</b>	<b>0,24</b>	<b>38,28</b>	<b>0,44</b>	<b>4,13</b>	<b>0,67</b>	<b>0,76</b>	<b>188,63</b>	<b>53,22</b>	<b>361,05</b>	<b>4,60</b>	<b>2,15</b>	<b>473,14</b>	<b>516,81</b>	<b>36,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>				
<b>Обед</b>																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,02	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,00	#####	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	230	8,9	7,0	20,0	178,4	0,17	10,50	0,21	2,20	0,03	0,14	36,16	39,98	130,75	1,63	0,84	33,85	815,34	22,45	0,16	0,01	106	2011		
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	200	14,7	15,7	24,3	297,6	0,18	12,63	0,04	1,51	0,06	0,17	22,54	44,20	180,73	2,87	2,75	50,21	#####	12,49	0,07	0,00	258	2008		
СОЖИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0,02	5,92	0,02	0,00	0,00	0,03	30,60	10,80	32,40	0,54	0,00	20,00	500,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
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	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	12,06	12,73	58,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK № 9/22	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>34,4</b>	<b>24,1</b>	<b>124,2</b>	<b>855,8</b>	<b>0,60</b>	<b>34,05</b>	<b>0,27</b>	<b>6,26</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>137,01</b>	<b>139,86</b>	<b>472,37</b>	<b>9,32</b>	<b>4,81</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>38,69</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>59,3</b>	<b>51,6</b>	<b>174,9</b>	<b>1 408,3</b>	<b>0,84</b>	<b>72,33</b>	<b>0,71</b>	<b>10,39</b>	<b>1,11</b>	<b>2,44</b>	<b>325,69</b>	<b>183,08</b>	<b>833,42</b>	<b>13,92</b>	<b>6,96</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>74,88</b>	<b>0,46</b>	<b>0,06</b>				

5 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, мг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fе, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг			
																									В1, мг	С, мг	А, мг
<b>Завтрак</b>																											
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА №395 С ТВОРОЖОМ	200	0,0	4,3	0,0	39,2	0,00	0,00	0,02	0,12	0,08	0,01	0,00	0,55	0,00	0,82	0,01	0,01	0,38	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011
КОРЕЙСКИЙ 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	0,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,4	0,6	27,0	130,9	0,08	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	0,00	0,00	0,00	TK №	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03	0,02	1,05	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>10,5</b>	<b>22,2</b>	<b>52,0</b>	<b>455,3</b>	<b>0,16</b>	<b>1,22</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>245,46</b>	<b>50,38</b>	<b>232,33</b>	<b>1,47</b>	<b>0,72</b>	<b>338,78</b>	<b>398,76</b>	<b>10,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2822</b>	
<b>Обед</b>																											
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	0,20	3,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,8	10,3	135,6	0,07	12,33	0,29	0,39	0,07	0,09	0,48	46,30	26,05	76,82	1,40	1,08	27,62	421,39	5,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
КОПЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12,9	19,8	13,7	284,7	0,12	0,19	0,03	0,82	0,10	0,11	1,03	36,69	20,31	132,25	1,77	1,95	159,42	257,76	6,35	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011
КАРТФЕЛЬ ТУШЕНый	180	3,4	10,3	25,7	210,0	0,16	13,10	0,35	4,52	0,00	0,11	0,00	28,97	39,69	95,12	1,68	0,39	902,29	8,83	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	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	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	TK №	8122
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	2,88	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №	9122
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>932</b>	<b>32,4</b>	<b>39,5</b>	<b>135,7</b>	<b>1 053,6</b>	<b>0,64</b>	<b>182,62</b>	<b>1,09</b>	<b>8,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,51</b>	<b>1,51</b>	<b>175,29</b>	<b>143,04</b>	<b>439,27</b>	<b>10,44</b>	<b>5,26</b>	<b>838,77</b>	<b>#####</b>	<b>27,15</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>#####</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>42,9</b>	<b>61,7</b>	<b>187,7</b>	<b>1 508,9</b>	<b>183,84</b>	<b>1,27</b>	<b>9,12</b>	<b>0,48</b>	<b>1,51</b>	<b>0,86</b>	<b>1,51</b>	<b>420,75</b>	<b>193,42</b>	<b>871,60</b>	<b>11,91</b>	<b>5,98</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>38,13</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>#####</b>	

6 День

Прем 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
																							В1, мг	С, мг	А, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	250	7,6	10,1	32,4	251,4	0,10	0,88	0,06	0,53	0,09	0,23	0,00	195,17	36,36	179,47	0,64	1,15	97,50	313,91	17,62	0,01	0,00	190	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185715	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	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	74,90	1,98	0,00	0,00	TK № 10/22	2022			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	5,5	8,3	0,0	102,0	0,01	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00	247,02	10,29	140,37	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>633</b>	<b>19,3</b>	<b>19,1</b>	<b>80,1</b>	<b>577,6</b>	<b>0,24</b>	<b>60,88</b>	<b>0,17</b>	<b>0,93</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>495,54</b>	<b>79,57</b>	<b>391,79</b>	<b>2,32</b>	<b>1,64</b>	<b>345,70</b>	<b>585,51</b>	<b>21,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>					
<b>Обед</b>																											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	0,00	0,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,7	7,6	23,0	195,5	0,22	6,70	0,30	2,23	0,08	0,11	0,49	41,42	42,47	121,63	2,59	1,66	26,65	662,01	7,17	0,05	0,00	99	2008			
ГУЛЯШ ГОРЯДИНЫ	100	12,9	16,2	4,6	219,2	0,06	1,40	0,02	2,98	0,00	0,03	0,00	13,48	16,35	113,82	1,74	2,36	45,10	288,15	5,69	0,03	0,00	2011	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,4	41,9	242,7	0,08	0,00	0,02	1,42	0,08	0,03	0,00	11,07	9,81	48,90	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	0,58	7,29	1,62	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	TK № 3/722	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 № 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>952</b>	<b>38,8</b>	<b>30,2</b>	<b>149,6</b>	<b>1 026,3</b>	<b>0,87</b>	<b>27,30</b>	<b>110,74</b>	<b>11,87</b>	<b>2,10</b>	<b>0,66</b>	<b>2,80</b>	<b>111,97</b>	<b>120,13</b>	<b>414,74</b>	<b>10,22</b>	<b>5,71</b>	<b>707,21</b>	<b>#####</b>	<b>17,53</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>49,3</b>	<b>229,7</b>	<b>1 603,9</b>	<b>1,11</b>	<b>88,28</b>	<b>110,91</b>	<b>12,80</b>	<b>2,19</b>	<b>0,95</b>	<b>2,80</b>	<b>610,51</b>	<b>199,70</b>	<b>806,53</b>	<b>12,54</b>	<b>7,35</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>39,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>					

7 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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Na, мг		Zn, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																									В1, мг
<b>Завтрак</b>																									
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	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	1,98	0,06	0,01	2,12	12,21	0,00	0,00	0,00	0,00	431	
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	0,00	TK № 10/22	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоко, груша, апельсин, мандарин, 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	0,00	TK № 4/22	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>34,8</b>	<b>20,0</b>	<b>96,6</b>	<b>713,2</b>	<b>0,21</b>	<b>9,44</b>	<b>0,12</b>	<b>1,35</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>0,05</b>	<b>287,14</b>	<b>73,05</b>	<b>380,79</b>	<b>4,49</b>	<b>1,36</b>	<b>370,59</b>	<b>517,92</b>	<b>7,19</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																									
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ	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	#####	282,00	3,00	0,02	0,00	0,00	TK № 35/22	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250	6,1	11,0	19,3	204,0	0,12	8,69	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	0,00	91	
ПЕЧЕНЬ ПО-ОТРОГАНОВСКИ	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	0,00	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	0,00	256	
СОЖИ 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	12,60	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	
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	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	0,00	TK № 9/22	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>952</b>	<b>35,5</b>	<b>29,3</b>	<b>142,1</b>	<b>955,6</b>	<b>0,66</b>	<b>35,00</b>	<b>5,03</b>	<b>7,65</b>	<b>0,09</b>	<b>1,40</b>	<b>44,88</b>	<b>141,66</b>	<b>136,35</b>	<b>562,73</b>	<b>14,51</b>	<b>6,40</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>70,1</b>	<b>49,3</b>	<b>238,7</b>	<b>1708,8</b>	<b>0,79</b>	<b>44,44</b>	<b>5,15</b>	<b>9,00</b>	<b>0,34</b>	<b>1,81</b>	<b>44,93</b>	<b>428,80</b>	<b>209,40</b>	<b>953,52</b>	<b>19,00</b>	<b>7,75</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Ca, мг
					Белки, г	Жиры, г																			
<b>Завтрак</b>																									
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	0,00	184	2008
ХОВЕЙНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,02	0,00	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	379	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,5	12,0	176,2	0,04	0,30	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,8</b>	<b>27,7</b>	<b>73,5</b>	<b>612,9</b>	<b>0,27</b>	<b>1,94</b>	<b>0,22</b>	<b>1,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>0,00</b>	<b>392,00</b>	<b>78,81</b>	<b>377,10</b>	<b>1,79</b>	<b>1,68</b>	<b>176,38</b>	<b>591,31</b>	<b>23,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																									
СВОЦЦ 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	680,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
БОРЩ 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	45,67	451,49	8,25	0,04	0,00	76	2008	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	28,2	34,1	472,7	0,10	1,89	0,29	5,00	0,00	0,17	0,64	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	0,00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	55	4,2	0,3	27,6	130,3	0,09	0,09	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 № 8/22	2022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>38,1</b>	<b>38,6</b>	<b>133,8</b>	<b>1 069,0</b>	<b>0,51</b>	<b>179,07</b>	<b>0,97</b>	<b>8,41</b>	<b>0,09</b>	<b>0,51</b>	<b>1,02</b>	<b>154,89</b>	<b>149,21</b>	<b>460,72</b>	<b>10,39</b>	<b>5,40</b>	<b>761,60</b>	<b>#####</b>	<b>21,59</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>66,3</b>	<b>207,2</b>	<b>1 671,9</b>	<b>0,78</b>	<b>181,01</b>	<b>1,19</b>	<b>10,15</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>	<b>1,02</b>	<b>546,89</b>	<b>228,02</b>	<b>837,82</b>	<b>12,18</b>	<b>6,98</b>	<b>937,98</b>	<b>#####</b>	<b>44,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	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	Fо, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																								
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	285,80	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	25,20	92,04	0,76	0,64	51,56	198,03	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,0	8,8	34,7	237,1	0,07	0,08	0,04	0,47	0,16	0,06	0,01	25,07	8,22	49,61	0,45	0,37	11,40	81,06	2,24	0,01	0,01	467	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	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	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29,0</b>	<b>36,7</b>	<b>63,3</b>	<b>704,1</b>	<b>0,25</b>	<b>38,88</b>	<b>0,49</b>	<b>4,55</b>	<b>3,48</b>	<b>0,82</b>	<b>0,77</b>	<b>303,77</b>	<b>66,60</b>	<b>453,18</b>	<b>4,72</b>	<b>2,87</b>	<b>298,49</b>	<b>719,89</b>	<b>45,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	6,8	2,9	82,1	0,02	28,96	0,04	2,91	0,00	0,03	0,00	51,38	15,59	29,45	0,62	0,37	802,66	294,50	2,59	0,02	0,00	40	2006
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	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	1,95	1,25	25,95	573,10	6,98	0,04	0,00	89	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	21,1	8,7	9,5	200,5	0,18	3,89	0,07	1,11	0,09	0,18	0,02	48,37	43,07	232,49	1,71	0,90	142,41	436,01	48,45	0,38	0,04	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,1	26,4	176,3	0,15	12,81	0,04	0,28	0,09	0,13	0,00	43,02	35,88	103,46	1,46	0,69	22,14	940,91	10,40	0,05	0,00	335	2006
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	39,42	0,86	0,00	6,81	515,91	0,00	0,02	0,00	410	2006
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	12,66	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>932</b>	<b>43,3</b>	<b>28,9</b>	<b>137,6</b>	<b>980,8</b>	<b>0,71</b>	<b>52,45</b>	<b>0,62</b>	<b>7,86</b>	<b>0,22</b>	<b>0,57</b>	<b>0,90</b>	<b>263,76</b>	<b>200,26</b>	<b>619,32</b>	<b>10,38</b>	<b>4,43</b>	<b>1424,14</b>	<b>436,01</b>	<b>72,17</b>	<b>0,52</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,3</b>	<b>65,6</b>	<b>200,9</b>	<b>1 694,9</b>	<b>0,96</b>	<b>91,33</b>	<b>1,11</b>	<b>12,41</b>	<b>3,70</b>	<b>1,39</b>	<b>1,27</b>	<b>557,53</b>	<b>266,85</b>	<b>117,62</b>	<b>15,10</b>	<b>7,30</b>	<b>2984,98</b>	<b>719,89</b>	<b>117,62</b>	<b>0,75</b>	<b>0,10</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г			Жир, 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			
	Белки, г	Жир, г																							
<b>Завтрак</b>																									
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	89,92	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	5,70	1,22	0,00	0,00	0,00	1,35	0,80	0,00	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	12,65	16,70	48,95	1,10	0,29	234,85	74,80	1,98	0,00	0,00	TK №	2022		
МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	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	IS	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	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK №	2022		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>19,3</b>	<b>29,2</b>	<b>88,1</b>	<b>688,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,76</b>	<b>0,22</b>	<b>1,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>321,63</b>	<b>49,51</b>	<b>288,20</b>	<b>2,45</b>	<b>1,55</b>	<b>472,79</b>	<b>321,52</b>	<b>2,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>28722</b>			
<b>Обед</b>																									
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	17,42	18,30	54,14	0,61	0,63	346,48	95,83	0,00	0,00	0,00	12	2012		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	230	7,1	6,4	18,5	180,6	0,12	10,21	0,22	1,31	0,04	0,12	6,64	32,06	34,66	107,48	1,82	1,38	284,77	744,98	8,40	0,05	0,00	104	2011	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	11,8	14,5	10,5	219,6	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	287,57	5,92	0,03	0,00	284	2008	
КАПУСТА 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	3,58	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	12,85	18,15	46,20	1,10	0,41	278,30	70,95	0,00	0,01	0,00	TK №	8722		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	67	4,4	0,6	28,4	136,7	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,06	12,06	12,73	56,29	2,68	0,81	353,09	91,12	3,75	0,00	0,00	TK №	9722		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>912</b>	<b>35,1</b>	<b>33,2</b>	<b>119,4</b>	<b>920,6</b>	<b>0,52</b>	<b>57,21</b>	<b>0,41</b>	<b>10,77</b>	<b>0,13</b>	<b>0,44</b>	<b>215,55</b>	<b>142,74</b>	<b>461,75</b>	<b>10,56</b>	<b>6,51</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>26,23</b>	<b>0,11</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>54,4</b>	<b>62,4</b>	<b>207,5</b>	<b>1 619,0</b>	<b>0,73</b>	<b>57,97</b>	<b>0,63</b>	<b>12,51</b>	<b>0,25</b>	<b>0,73</b>	<b>2,44</b>	<b>537,18</b>	<b>192,25</b>	<b>750,95</b>	<b>13,01</b>	<b>8,06</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>##</b>	<b>29,17</b>	<b>0,15</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества																	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг	
Итого за весь период	695,3	570,7	2 173,9	16 389,4	8,70	849,98	123,63	102,09	12,69	10,65	58,74	4 962,89	2 166,66	8 613,90	143,01	72,29	16 676,34	29 914,24	554,25	3,10	0,41	
Среднее значение за период	28,5	27,2	103,5	780,4	0,41	40,43	5,88	4,86	0,69	0,51	2,80	236,33	103,17	410,19	6,81	3,44	794,06	1 186,39	26,39	0,15	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	31,3	54,1																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12- и старше	578	926

Список, использованной литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М. П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: Делта принт, 2012. – 564с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 80с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: Делта принт, 2011. – 544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скуржикина и В. А. Тугельяна. – М.: Делта принт, 2002. – 236с.