

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор ОУ
Юсковец Владимир
Юсковец Владимир
Александрович
Дата: 2022.02.25 08:02:04 +05'00'
Подписано цифровой подписью:

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(7 - 11 лет)
ВАРИАНТ II

«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
 (7 - 11 лет)
 ВАРИАНТ 2
 1 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	Болки, 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 ₀₃ , мг	S ₀₄ , мг	S ₀₅ , мг	S ₀₆ , мг	S ₀₇ , мг	S ₀₈ , мг	S ₀₉ , мг	S ₁₀ , мг	S ₁₁ , мг	S ₁₂ , мг	S ₁₃ , мг	S ₁₄ , мг	S ₁₅ , мг	S ₁₆ , мг	S ₁₇ , мг	S ₁₈ , мг	S ₁₉ , мг	S ₂₀ , мг	S ₂₁ , мг	S ₂₂ , мг	S ₂₃ , мг	S ₂₄ , мг	S ₂₅ , мг	S ₂₆ , мг	S ₂₇ , мг	S ₂₈ , мг	S ₂₉ , мг	S ₃₀ , мг	S ₃₁ , мг	S ₃₂ , мг	S ₃₃ , мг	S ₃₄ , мг	S ₃₅ , мг	S ₃₆ , мг	S ₃₇ , мг	S ₃₈ , мг	S ₃₉ , мг	S ₄₀ , мг	S ₄₁ , мг	S ₄₂ , мг	S ₄₃ , мг	S ₄₄ , мг	S ₄₅ , мг	S ₄₆ , мг	S ₄₇ , мг	S ₄₈ , мг	S ₄₉ , мг	S ₅₀ , мг	S ₅₁ , мг	S ₅₂ , мг	S ₅₃ , мг	S ₅₄ , мг	S ₅₅ , мг	S ₅₆ , мг	S ₅₇ , мг	S ₅₈ , мг	S ₅₉ , мг	S ₆₀ , мг	S ₆₁ , мг	S ₆₂ , мг	S ₆₃ , мг	S ₆₄ , мг	S ₆₅ , мг	S ₆₆ , мг	S ₆₇ , мг	S ₆₈ , мг	S ₆₉ , мг	S ₇₀ , мг	S ₇₁ , мг	S ₇₂ , мг	S ₇₃ , мг	S ₇₄ , мг	S ₇₅ , мг	S ₇₆ , мг	S ₇₇ , мг	S ₇₈ , мг	S ₇₉ , мг	S ₈₀ , мг	S ₈₁ , мг	S ₈₂ , мг	S ₈₃ , мг	S ₈₄ , мг	S ₈₅ , мг	S ₈₆ , мг	S ₈₇ , мг	S ₈₈ , мг	S ₈₉ , мг	S ₉₀ , мг	S ₉₁ , мг	S ₉₂ , мг	S ₉₃ , мг	S ₉₄ , мг	S ₉₅ , мг	S ₉₆ , мг	S ₉₇ , мг	S ₉₈ , мг	S ₉₉ , мг	S ₁₀₀ , мг	S ₁₀₁ , мг	S ₁₀₂ , мг	S ₁₀₃ , мг	S ₁₀₄ , мг	S ₁₀₅ , мг	S ₁₀₆ , мг	S ₁₀₇ , мг	S ₁₀₈ , мг	S ₁₀₉ , мг	S ₁₁₀ , мг	S ₁₁₁ , мг	S ₁₁₂ , мг	S ₁₁₃ , мг	S ₁₁₄ , мг	S ₁₁₅ , мг	S ₁₁₆ , мг	S ₁₁₇ , мг	S ₁₁₈ , мг	S ₁₁₉ , мг	S ₁₂₀ , мг	S ₁₂₁ , мг	S ₁₂₂ , мг	S ₁₂₃ , мг	S ₁₂₄ , мг	S ₁₂₅ , мг	S ₁₂₆ , мг	S ₁₂₇ , мг	S ₁₂₈ , мг	S ₁₂₉ , мг	S ₁₃₀ , мг	S ₁₃₁ , мг	S ₁₃₂ , мг	S ₁₃₃ , мг	S ₁₃₄ , мг	S ₁₃₅ , мг	S ₁₃₆ , мг	S ₁₃₇ , мг	S ₁₃₈ , мг	S ₁₃₉ , мг	S ₁₄₀ , мг	S ₁₄₁ , мг	S ₁₄₂ , мг	S ₁₄₃ , мг	S ₁₄₄ , мг	S ₁₄₅ , мг	S ₁₄₆ , мг	S ₁₄₇ , мг	S ₁₄₈ , мг	S ₁₄₉ , мг	S ₁₅₀ , мг	S ₁₅₁ , мг	S ₁₅₂ , мг	S ₁₅₃ , мг	S ₁₅₄ , мг	S ₁₅₅ , мг	S ₁₅₆ , мг	S ₁₅₇ , мг	S ₁₅₈ , мг	S ₁₅₉ , мг	S ₁₆₀ , мг	S ₁₆₁ , мг	S ₁₆₂ , мг	S ₁₆₃ , мг	S ₁₆₄ , мг	S ₁₆₅ , мг	S ₁₆₆ , мг	S ₁₆₇ , мг	S ₁₆₈ , мг	S ₁₆₉ , мг	S ₁₇₀ , мг	S ₁₇₁ , мг	S ₁₇₂ , мг	S ₁₇₃ , мг	S ₁₇₄ , мг	S ₁₇₅ , мг	S ₁₇₆ , мг	S ₁₇₇ , мг	S ₁₇₈ , мг	S ₁₇₉ , мг	S ₁₈₀ , мг	S ₁₈₁ , мг	S ₁₈₂ , мг	S ₁₈₃ , мг	S ₁₈₄ , мг	S ₁₈₅ , мг	S ₁₈₆ , мг	S ₁₈₇ , мг	S ₁₈₈ , мг	S ₁₈₉ , мг	S ₁₉₀ , мг	S ₁₉₁ , мг	S ₁₉₂ , мг	S ₁₉₃ , мг	S ₁₉₄ , мг	S ₁₉₅ , мг	S ₁₉₆ , мг	S ₁₉₇ , мг	S ₁₉₈ , мг	S ₁₉₉ , мг	S ₂₀₀ , мг	S ₂₀₁ , мг	S ₂₀₂ , мг	S ₂₀₃ , мг	S ₂₀₄ , мг	S ₂₀₅ , мг	S ₂₀₆ , мг	S ₂₀₇ , мг	S ₂₀₈ , мг	S ₂₀₉ , мг	S ₂₁₀ , мг	S ₂₁₁ , мг	S ₂₁₂ , мг	S ₂₁₃ , мг	S ₂₁₄ , мг	S ₂₁₅ , мг	S ₂₁₆ , мг	S ₂₁₇ , мг	S ₂₁₈ , мг	S ₂₁₉ , мг	S ₂₂₀ , мг	S ₂₂₁ , мг	S ₂₂₂ , мг	S ₂₂₃ , мг	S ₂₂₄ , мг	S ₂₂₅ , мг	S ₂₂₆ , мг	S ₂₂₇ , мг	S ₂₂₈ , мг	S ₂₂₉ , мг	S ₂₃₀ , мг	S ₂₃₁ , мг	S ₂₃₂ , мг	S ₂₃₃ , мг	S ₂₃₄ , мг	S ₂₃₅ , мг	S ₂₃₆ , мг	S ₂₃₇ , мг	S ₂₃₈ , мг	S ₂₃₉ , мг	S ₂₄₀ , мг	S ₂₄₁ , мг	S ₂₄₂ , мг	S ₂₄₃ , мг	S ₂₄₄ , мг	S ₂₄₅ , мг	S ₂₄₆ , мг	S ₂₄₇ , мг	S ₂₄₈ , мг	S ₂₄₉ , мг	S ₂₅₀ , мг	S ₂₅₁ , мг	S ₂₅₂ , мг	S ₂₅₃ , мг	S ₂₅₄ , мг	S ₂₅₅ , мг	S ₂₅₆ , мг	S ₂₅₇ , мг	S ₂₅₈ , мг	S ₂₅₉ , мг	S ₂₆₀ , мг	S ₂₆₁ , мг	S ₂₆₂ , мг	S ₂₆₃ , мг	S ₂₆₄ , мг	S ₂₆₅ , мг	S ₂₆₆ , мг	S ₂₆₇ , мг	S ₂₆₈ , мг	S ₂₆₉ , мг	S ₂₇₀ , мг	S ₂₇₁ , мг	S ₂₇₂ , мг	S ₂₇₃ , мг	S ₂₇₄ , мг	S ₂₇₅ , мг	S ₂₇₆ , мг	S ₂₇₇ , мг	S ₂₇₈ , мг	S ₂₇₉ , мг	S ₂₈₀ , мг	S ₂₈₁ , мг	S ₂₈₂ , мг	S ₂₈₃ , мг	S ₂₈₄ , мг	S ₂₈₅ , мг	S ₂₈₆ , мг	S ₂₈₇ , мг	S ₂₈₈ , мг	S ₂₈₉ , мг	S ₂₉₀ , мг	S ₂₉₁ , мг	S ₂₉₂ , мг	S ₂₉₃ , мг	S ₂₉₄ , мг	S ₂₉₅ , мг	S ₂₉₆ , мг	S ₂₉₇ , мг	S ₂₉₈ , мг	S ₂₉₉ , мг	S ₃₀₀ , мг	S ₃₀₁ , мг	S ₃₀₂ , мг	S ₃₀₃ , мг	S ₃₀₄ , мг	S ₃₀₅ , мг	S ₃₀₆ , мг	S ₃₀₇ , мг	S ₃₀₈ , мг	S ₃₀₉ , мг	S ₃₁₀ , мг	S ₃₁₁ , мг	S ₃₁₂ , мг	S ₃₁₃ , мг	S ₃₁₄ , мг	S ₃₁₅ , мг	S ₃₁₆ , мг	S ₃₁₇ , мг	S ₃₁₈ , мг	S ₃₁₉ , мг	S ₃₂₀ , мг	S ₃₂₁ , мг	S ₃₂₂ , мг	S ₃₂₃ , мг	S ₃₂₄ , мг	S ₃₂₅ , мг	S ₃₂₆ , мг	S ₃₂₇ , мг	S ₃₂₈ , мг	S ₃₂₉ , мг	S ₃₃₀ , мг	S ₃₃₁ , мг	S ₃₃₂ , мг	S ₃₃₃ , мг	S ₃₃₄ , мг	S ₃₃₅ , мг	S ₃₃₆ , мг	S ₃₃₇ , мг	S ₃₃₈ , мг	S ₃₃₉ , мг	S ₃₄₀ , мг	S ₃₄₁ , мг	S ₃₄₂ , мг	S ₃₄₃ , мг	S ₃₄₄ , мг	S ₃₄₅ , мг	S ₃₄₆ , мг	S ₃₄₇ , мг	S ₃₄₈ , мг	S ₃₄₉ , мг	S ₃₅₀ , мг	S ₃₅₁ , мг	S ₃₅₂ , мг	S ₃₅₃ , мг	S ₃₅₄ , мг	S ₃₅₅ , мг	S ₃₅₆ , мг	S ₃₅₇ , мг	S ₃₅₈ , мг	S ₃₅₉ , мг	S ₃₆₀ , мг	S ₃₆₁ , мг	S ₃₆₂ , мг	S ₃₆₃ , мг	S ₃₆₄ , мг	S ₃₆₅ , мг	S ₃₆₆ , мг	S ₃₆₇ , мг	S ₃₆₈ , мг	S ₃₆₉ , мг	S ₃₇₀ , мг	S ₃₇₁ , мг	S ₃₇₂ , мг	S ₃₇₃ , мг	S ₃₇₄ , мг	S ₃₇₅ , мг	S ₃₇₆ , мг	S ₃₇₇ , мг	S ₃₇₈ , мг	S ₃₇₉ , мг	S ₃₈₀ , мг	S ₃₈₁ , мг	S ₃₈₂ , мг	S ₃₈₃ , мг	S ₃₈₄ , мг	S ₃₈₅ , мг	S ₃₈₆ , мг	S ₃₈₇ , мг	S ₃₈₈ , мг	S ₃₈₉ , мг	S ₃₉₀ , мг	S ₃₉₁ , мг	S ₃₉₂ , мг	S ₃₉₃ , мг	S ₃₉₄ , мг	S ₃₉₅ , мг	S ₃₉₆ , мг	S ₃₉₇ , мг	S ₃₉₈ , мг	S ₃₉₉ , мг	S ₄₀₀ , мг	S ₄₀₁ , мг	S ₄₀₂ , мг	S ₄₀₃ , мг	S ₄₀₄ , мг	S ₄₀₅ , мг	S ₄₀₆ , мг	S ₄₀₇ , мг	S ₄₀₈ , мг	S ₄₀₉ , мг	S ₄₁₀ , мг	S ₄₁₁ , мг	S ₄₁₂ , мг	S ₄₁₃ , мг	S ₄₁₄ , мг	S ₄₁₅ , мг	S ₄₁₆ , мг	S ₄₁₇ , мг	S ₄₁₈ , мг	S ₄₁₉ , мг	S ₄₂₀ , мг	S ₄₂₁ , мг	S ₄₂₂ , мг	S ₄₂₃ , мг	S ₄₂₄ , мг	S ₄₂₅ , мг	S ₄₂₆ , мг	S ₄₂₇ , мг	S ₄₂₈ , мг	S ₄₂₉ , мг	S ₄₃₀ , мг	S ₄₃₁ , мг	S ₄₃₂ , мг	S ₄₃₃ , мг	S ₄₃₄ , мг	S ₄₃₅ , мг	S ₄₃₆ , мг	S ₄₃₇ , мг	S ₄₃₈ , мг	S ₄₃₉ , мг	S ₄₄₀ , мг	S ₄₄₁ , мг	S ₄₄₂ , мг	S ₄₄₃ , мг	S ₄₄₄ , мг	S ₄₄₅ , мг	S ₄₄₆ , мг	S ₄₄₇ , мг	S ₄₄₈ , мг	S ₄₄₉ , мг	S ₄₅₀ , мг	S ₄₅₁ , мг	S ₄₅₂ , мг	S ₄₅₃ , мг	S ₄₅₄ , мг	S ₄₅₅ , мг	S ₄₅₆ , мг	S ₄₅₇ , мг	S ₄₅₈ , мг	S ₄₅₉ , мг	S ₄₆₀ , мг	S ₄₆₁ , мг	S ₄₆₂ , мг	S ₄₆₃ , мг	S ₄₆₄ , мг	S ₄₆₅ , мг	S ₄₆₆ , мг	S ₄₆₇ , мг	S ₄₆₈ , мг	S ₄₆₉ , мг	S ₄₇₀ , мг	S ₄₇₁ , мг	S ₄₇₂ , мг	S ₄₇₃ , мг	S ₄₇₄ , мг	S ₄₇₅ , мг	S ₄₇₆ , мг	S ₄₇₇ , мг	S ₄₇₈ , мг	S ₄₇₉ , мг	S ₄₈₀ , мг	S ₄₈₁ , мг	S ₄₈₂ , мг	S ₄₈₃ , мг	S ₄₈₄ , мг	S ₄₈₅ , мг	S ₄₈₆ , мг	S ₄₈₇ , мг	S ₄₈₈ , мг	S ₄₈₉ , мг	S ₄₉₀ , мг	S ₄₉₁ , мг	S ₄₉₂ , мг	S ₄₉₃ , мг	S ₄₉₄ , мг	S ₄₉₅ , мг	S ₄₉₆ , мг	S ₄₉₇ , мг	S ₄₉₈ , мг	S ₄₉₉ , мг	S ₅₀₀ , мг	S ₅₀₁ , мг	S ₅₀₂ , мг	S ₅₀₃ , мг	S ₅₀₄ , мг	S ₅₀₅ , мг	S ₅₀₆ , мг	S ₅₀₇ , мг	S ₅₀₈ , мг	S ₅₀₉ , мг	S ₅₁₀ , мг	S ₅₁₁ , мг	S ₅₁₂ , мг	S ₅₁₃ , мг	S ₅₁₄ , мг	S ₅₁₅ , мг	S ₅₁₆ , мг	S ₅₁₇ , мг	S ₅₁₈ , мг	S ₅₁₉ , мг	S ₅₂₀ , мг	S ₅₂₁ , мг	S ₅₂₂ , мг	S ₅₂₃ , мг	S ₅₂₄ , мг	S ₅₂₅ , мг	S ₅₂₆ , мг	S ₅₂₇ , мг	S ₅₂₈ , мг	S ₅₂₉ , мг	S ₅₃₀ , мг	S ₅₃₁ , мг	S ₅₃₂ , мг	S ₅₃₃ , мг	S ₅₃₄ , мг	S ₅₃₅ , мг	S ₅₃₆ , мг	S ₅₃₇ , мг	S ₅₃₈ , мг	S ₅₃₉ , мг	S ₅₄₀ , мг	S ₅₄₁ , мг	S ₅₄₂ , мг	S ₅₄₃ , мг	S ₅₄₄ , мг	S ₅₄₅ , мг	S ₅₄₆ , мг	S ₅₄₇ , мг	S ₅₄₈ , мг	S ₅₄₉ , мг	S ₅₅₀ , мг	S ₅₅₁ , мг	S ₅₅₂ , мг	S ₅₅₃ , мг	S ₅₅₄ , мг	S ₅₅₅ , мг	S ₅₅₆ , мг	S ₅₅₇ , мг	S ₅₅₈ , мг	S ₅₅₉ , мг	S ₅₆₀ , мг	S ₅₆₁ , мг	S ₅₆₂ , мг	S ₅₆₃ , мг	S ₅₆₄ , мг	S ₅₆₅ , мг	S ₅₆₆ , мг	S ₅₆₇ , мг	S ₅₆₈ , мг	S ₅₆₉ , мг	S ₅₇₀ , мг	S ₅₇₁ , мг	S ₅₇₂ , мг	S ₅₇₃ , мг	S ₅₇₄ , мг	S ₅₇₅ , мг	S ₅₇₆ , мг	S ₅₇₇ , мг	S ₅₇₈ , мг	S ₅₇₉ , мг	S ₅₈₀ , мг	S ₅₈₁ , мг	S ₅₈₂ , мг	S ₅₈₃ , мг	S ₅₈₄ , мг	S ₅₈₅ , мг	S ₅₈₆ , мг	S ₅₈₇ , мг	S ₅₈₈ , мг	S ₅₈₉ , мг	S ₅₉₀ , мг	S ₅₉₁ , мг	S ₅₉₂ , мг	S ₅₉₃ , мг	S ₅₉₄ , мг	S ₅₉₅ , мг	S ₅₉₆ , мг	S ₅₉₇ , мг	S ₅₉₈ , мг	S ₅₉₉ , мг	S ₆₀₀ , мг	S ₆₀₁ , мг

2 день

Пример 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	В12, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	S, мг	
																								В2, мг
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/15	24,8	15,4	35,2	383,0	0,03	0,40	0,09	0,77	0,13	0,33	0,10	241,64	36,61	290,46	1,06	0,79	116,21	266,16	3,66	0,04	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	12,6	60,3	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	0,00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
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:	515	31,6	18,4	76,8	608,9	0,19	1,10	0,12	0,77	0,13	0,53	0,10	378,84	69,83	429,96	2,06	1,06	383,06	470,96	5,46	0,06	0,03		
Обед																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,1	5,1	5,2	71,9	0,02	9,69	0,19	2,28	0,00	0,03	0,00	27,07	13,79	26,71	0,60	0,23	246,02	230,50	2,51	0,02	0,00	51	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,6	6,5	9,2	115,7	0,06	8,33	0,22	0,37	0,06	0,08	0,39	43,20	24,54	67,16	1,42	0,97	37,29	369,64	6,76	0,03	0,00	76	2008
КОШЕЛЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,8	19,9	14,6	308,3	0,10	0,72	0,09	0,67	0,05	0,15	0,46	43,00	26,39	180,39	2,03	1,82	188,88	242,26	7,15	0,10	0,02	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,9	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	0,00	37,51	30,00	86,56	1,23	0,93	18,64	784,14	8,67	0,04	0,00	335	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	0,32	0,04	8,67	74,33	0,53	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	88,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	0,00	9,90	10,45	47,95	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	785	33,9	37,4	111,5	922,4	0,49	30,48	0,54	5,82	0,19	0,44	0,85	182,64	123,60	449,08	8,90	4,74	1 019,05	1 833,72	28,70	0,20	0,02		
Всего за день:		65,5	55,8	188,3	1 531,3	0,68	31,56	0,66	6,59	0,32	0,87	0,95	561,48	192,43	879,04	10,96	5,80	1 402,11	2 304,68	34,16	0,26	0,05		

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	F ₀ , мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	So, мг				
																							В12, мкг	Ca, мг		
Завтрак																										
КАША БЯВКАЯ АРТЕБОВСКАЯ	200/6	8,4	8,5	43,6	0,14	0,78	0,04	0,83	0,08	0,19	0,00	164,32	44,56	188,89	0,99	1,31	81,02	292,93	14,94	0,02	0,00	328	2008			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,00	0,13	0,81	0,89	0,18	0,21	22,17	4,84	77,38	1,01	0,45	54,00	56,42	8,06	0,02	0,01	213	2008			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	0,16	128,10	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10/22	2022			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	12,8	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	2008			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,6	0,7	15,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	9,90	28,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16/22	2022			
Итого за прием пищи:	502	16,5	14,1	88,8	0,23	1,90	0,17	1,64	0,97	0,40	0,21	204,81	63,58	301,56	2,96	1,93	275,04	430,36	24,08	0,04	0,01					
Обед																										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,0	0,1	2,9	0,03	3,71	0,01	0,06	0,00	0,03	0,00	25,41	16,47	36,62	0,88	0,14	676,03	173,09	1,87	0,01	0,00	71	2011			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,8	6,6	13,9	0,07	5,61	0,25	0,48	0,06	0,06	0,39	28,15	24,64	81,35	1,19	0,89	152,69	457,83	5,35	0,04	0,00	91	2006			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	16,9	10,0	6,1	0,82	0,14	0,37	0,80	0,25	0,15	0,05	38,01	29,15	171,93	0,90	0,63	106,51	325,00	40,52	0,31	0,03	241	2006			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,2	11,3	0,06	34,13	0,16	0,31	0,08	0,08	0,00	87,05	31,32	62,30	1,87	0,87	26,56	397,84	6,35	0,02	0,00	346	2008			
НАПИТОК АЛЕСЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	13,8	0,01	4,82	0,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,78	4,09	4,16	0,05	0,04	4,47	40,98	0,40	0,00	0,00	436	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,3	25,1	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	0,00	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 8/22	2022			
Итого за прием пищи:	790	34,1	21,6	98,1	0,49	49,19	0,79	3,88	0,39	0,40	0,44	214,20	131,62	446,21	8,09	3,81	1 509,11	1 533,42	57,57	0,39	0,03					
Всего за день:		50,6	35,9	182,8	0,72	51,09	0,96	5,52	1,36	0,80	0,65	419,01	195,20	747,77	11,05	5,74	1 784,15	1 963,78	81,65	0,43	0,04					

4 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	Мg, мг	Р, мг	Fb, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Sb, мг					
																							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	20,1	2,1	290,3	0,21	0,33	2,94	2,52	0,46	0,57	100,12	16,65	221,06	2,55	1,39	166,56	214,65	25,66	0,05	0,03	214					
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					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(мандарины,яблоки,апельсины,груши,бананы)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	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	0,16	0,00	TK № 5/22					
Итого за прием пищи:	500	19,5	20,8	47,3	457,6	0,21	38,21	3,14	2,52	0,52	0,57	162,32	45,87	282,56	3,65	1,66	395,41	438,45	27,46	0,20	0,03						
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	60	1,0	0,1	2,5	16,3	0,03	9,02	0,01	0,06	0,00	0,00	27,69	16,86	39,70	0,96	0,13	675,84	169,76	1,80	0,01	0,00	TK № 35/22					
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	6,1	17,4	155,9	0,14	9,14	0,18	1,92	0,02	0,11	31,35	34,77	113,65	1,33	0,72	29,39	708,99	19,52	0,14	0,01	106					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,7	16,7	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	1 075,68	12,49	0,07	0,00	288					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0,02	5,92	0,02	0,00	0,00	0,00	30,60	10,80	32,40	0,54	0,00	20,00	500,00	0,00	0,00	0,00	389					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,01	0,00	TK № 9/22					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	9,90	10,45	47,95	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	TK № 9/22					
Итого за прием пищи:	765	32,3	23,1	114,8	799,3	0,55	36,71	0,25	5,66	0,08	0,41	133,58	133,58	456,33	8,90	4,64	1 318,29	2 593,73	36,89	0,23	0,01						
Всего за день:	518	43,8	162,1	1 296,9	0,76	74,92	0,59	8,82	2,60	0,93	2,26	285,90	179,45	738,89	12,55	6,30	1 713,70	3 032,18	64,35	0,43	0,04						

5 день

Прим 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	P, мг	Fе, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Sв, мг								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																											
Завтрак																															
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА №895 С ТВОРОГОМ	150	0,0	3,3	0,0	29,8	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	0,42	0,00	0,62	0,01	0,01	0,29	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011	
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	20,3	116,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,12	0,00	110,48	17,68	84,71	0,33	0,40	52,50	184,90	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,2	0,4	19,6	96,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,20	13,60	39,60	0,80	0,21	170,80	54,40	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 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	120,00	14,00	96,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 29/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	9,3	16,9	44,6	372,8	0,13	1,22	0,14	0,31	0,21	0,32	241,28	45,28	217,83	1,16	0,64	274,29	367,42	10,44	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	60	1,3	0,1	3,8	23,0	0,08	17,60	0,10	0,24	0,00	0,04	16,38	23,40	30,42	1,17	0,12	1,81	357,57	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,5	6,4	8,4	111,8	0,06	10,11	0,25	0,32	0,06	0,07	38,46	21,56	63,02	1,16	0,90	22,56	345,74	5,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11,1	17,6	10,5	244,3	0,11	0,13	0,02	0,75	0,10	0,09	24,51	17,06	111,60	1,35	1,71	126,83	217,66	4,88	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	0,14	12,60	0,35	6,66	0,00	0,00	34,20	43,20	108,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	9,90	10,45	47,85	2,20	0,67	289,85	74,80	3,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	820	32,4	39,3	123,0	988,5	0,57	172,44	0,97	10,16	0,16	0,35	158,67	136,17	407,48	9,69	3,77	699,10	1 076,19	14,37	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		41,7	56,2	167,6	1 371,3	0,70	173,66	1,11	10,47	0,37	0,67	399,95	183,45	625,31	10,85	4,41	973,39	1 443,61	24,81	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

6 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	Мg, мг	P, мг	Fо, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Sр, мг		
																							Витамин	
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	200	6.1	8.0	25.9	200.6	0.08	0.78	0.04	0.42	0.08	0.17	0.00	159.38	29.09	143.57	0.50	0.92	78.01	251.12	14.09	0.01	0.00	190	
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	1.35	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	430	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	9.20	13.60	35.60	0.80	0.21	170.80	54.40	1.44	0.00	0.00	TK № 2022	
СЫР ПЛОРЦИЙМИ	18	4.2	5.4	0.0	65.7	0.01	0.00	0.06	0.12	0.00	0.00	0.00	159.19	6.64	90.46	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ: яблоки, груши, янтарина, апельсина, 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	
Итого за прием пищи:	558	14.3	14.0	66.2	454.9	0.19	60.78	0.11	0.76	0.08	0.22	0.00	367.47	63.55	292.63	1.78	1.33	263.16	603.32	17.53	0.03	0.00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.1	0.1	2.5	16.2	0.03	9.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	22.20	20.40	30.00	0.96	0.00	686.60	258.60	0.00	0.00	0.00	70	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.8	6.1	18.4	159.5	0.17	5.36	0.24	1.79	0.06	0.07	0.39	33.13	33.97	97.27	2.06	1.35	21.47	545.51	5.72	0.04	0.00	99	
ГУЛЯШ ИЗ ТОВЯДИНЫ	100	12.9	16.2	4.6	218.2	0.06	1.40	0.02	2.98	0.00	0.08	1.73	13.48	16.35	113.82	1.74	2.36	45.10	288.15	5.69	0.03	0.00	280	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.5	34.9	202.0	0.07	0.00	0.02	1.18	0.07	0.02	0.00	9.21	7.34	40.66	0.93	0.37	1.87	63.45	0.77	0.01	0.01	209	
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 № 3/22	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	0.33	227.70	58.05	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	0.00	8.10	8.65	39.15	1.80	0.54	237.15	61.20	2.52	0.00	0.00	TK № 9/22	
Итого за прием пищи:	800	33.6	27.5	123.7	879.3	0.74	24.96	110.68	10.51	2.06	0.59	2.70	103.76	103.08	358.70	8.39	4.95	1 201.51	1 275.50	14.70	0.09	0.01		
Всего за день:		47.9	41.5	189.9	1 334.2	0.93	85.74	110.79	11.27	2.14	0.81	2.70	471.23	166.63	651.33	10.17	6.28	1 464.67	1 778.82	32.23	0.12	0.01		

7 день

Примем 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	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Sb, мг
					Завтрак	Обед																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/15	24,4	15,7	38,2	386,5	0,07	2,72	0,09	0,82	0,22	0,28	0,04	200,94	32,94	265,41	1,09	0,69	96,99	223,17	3,21	0,03	0,03	225	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,1	0,0	12,8	82,6	0,00	1,12	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	2008		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	0,16	128,10	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 10/22	2022		
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	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	165,00	1,00	0,01	0,00	TK № 4/22	2022		
Итого за прием пищи:	502	27,3	18,4	76,0	587,5	0,14	8,84	0,09	1,18	0,22	0,33	235,06	57,12	309,50	3,75	1,05	241,21	431,18	5,29	0,04	0,03				
Обед																									
СУПЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	60	1,0	0,1	2,6	16,3	0,03	3,77	0,01	0,06	0,00	0,04	25,74	15,67	37,28	0,80	0,14	671,75	175,32	1,93	0,01	0,00	71	2011		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	5,0	8,3	15,8	160,8	0,09	6,64	0,23	2,50	0,00	0,07	28,46	27,51	87,78	1,31	0,92	186,36	529,79	5,96	0,04	0,00	91	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/60	13,7	9,5	3,8	171,7	0,16	10,31	4,68	1,21	0,08	1,15	44,40	18,83	14,01	199,08	4,28	3,74	77,83	232,13	4,93	0,14	0,02	256	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,1	38,8	225,2	0,03	0,00	0,03	0,38	0,11	0,03	7,91	24,50	74,64	0,83	0,78	7,36	55,14	0,76	0,03	0,01	325	2008		
СОБИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	0,33	227,70	98,05	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022		
ХЛЕБ РКЯНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,90	43,90	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022		
Итого за прием пищи:	810	31,1	24,9	124,4	886,0	0,49	22,32	4,95	6,14	0,20	1,37	44,80	113,89	113,24	493,26	12,44	6,80	1 446,50	1 358,39	18,38	0,23	0,03			
Всего за день:		58,4	41,3	200,4	1 433,5	0,63	31,16	5,04	7,32	0,42	1,70	44,84	346,95	170,36	802,76	16,19	7,65	1 687,71	1 789,57	23,67	0,27	0,06			

8 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	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fb, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Sb, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																				
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ ЖАДКАЯ	200	6.4	7.5	29.3	210.8	0.12	0.57	0.04	0.88	0.08	0.14	0.00	124.17	35.17	142.58	0.91	0.95	58.11	224.38	11.24	0.01	0.00	184	2006
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	62.50	164.90	9.00	0.00	0.00	379	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.3	10.1	9.0	132.4	0.03	0.00	0.09	0.48	0.00	0.00	0.00	4.82	2.41	14.45	0.24	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 № 29/22	2022
Итого за прием пищи:	530	13.8	22.5	63.2	516.2	0.22	1.79	0.18	1.36	0.08	0.43	0.00	359.45	69.26	336.74	1.48	1.35	161.61	535.28	20.24	0.03	0.00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.3	0.1	3.8	23.0	0.05	8.76	0.09	0.25	0.00	0.05	0.00	15.59	22.27	28.95	1.11	0.13	1.90	358.88	1.27	0.00	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/6	4.6	7.3	9.2	125.0	0.06	8.33	0.22	0.38	0.08	0.09	0.39	43.30	24.54	67.31	1.42	0.97	37.36	369.79	6.76	0.03	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	0.16	0.03	311	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	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 В/С	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	0.33	227.70	58.05	0.00	0.01	0.00	TK № 9/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	0.00	8.10	8.56	39.16	1.80	0.54	237.15	61.20	2.52	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	735	34.0	36.7	114.9	948.4	0.38	150.98	0.85	7.51	0.08	0.45	0.93	126.71	118.59	395.37	8.11	4.76	685.75	1163.53	18.14	0.19	0.03		
Всего за день:		47.7	59.2	178.1	1484.6	0.60	152.77	1.03	8.87	0.16	0.88	0.93	486.16	187.85	732.11	9.59	6.11	1698.81	38.38	0.22	0.03			

9 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	Мg, мг	P, мг	Fе, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Sb, мг						
																							В12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	13,6	2,7	237,3	0,07	0,21	0,32	2,80	0,46	0,57	88,28	16,55	220,45	2,53	1,38	163,23	214,34	25,66	0,05	0,03	214	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	17,6	112,2	0,03	0,52	0,02	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	50	4,3	7,4	29,0	198,9	0,06	0,08	0,03	0,39	0,13	0,04	23,35	7,13	43,28	0,41	0,32	10,74	71,15	2,10	0,01	0,01	487	2008					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки, апельсины, мандарины, груши, бананы)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	12,00	155,00	0,00	0,15	0,00	TK № 6/22	2022					
Итого за прием пищи:	500	23,4	28,1	56,8	586,4	0,22	38,81	0,38	3,49	2,63	0,65	267,24	59,83	372,77	3,90	2,35	242,53	638,62	36,76	0,21	0,04							
Обед																												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	4,1	1,8	49,7	0,01	18,16	0,02	1,74	0,00	0,02	32,17	9,80	18,54	0,39	0,24	507,64	179,10	1,64	0,01	0,00	40	2008					
СУП ПОБЕДИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/6	5,3	5,2	15,8	133,6	0,10	5,50	0,24	0,81	0,03	0,03	39,25	36,73	90,16	1,60	1,03	19,64	469,84	5,71	0,04	0,00	93	2008					
ШНЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	19,0	7,8	8,5	180,1	0,16	3,22	0,06	1,01	0,08	0,16	42,52	38,66	206,55	1,53	0,80	127,67	390,98	43,52	0,34	0,04	242	2008					
ПОРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,9	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	35,85	28,90	86,22	1,22	0,58	18,45	784,09	8,67	0,04	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	50,68	29,97	39,42	0,86	0,00	6,81	515,91	0,00	0,02	0,00	440	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	3,8	0,3	25,1	116,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,90	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022					
Итого за прием пищи:	785	37,2	23,0	117,9	833,0	0,59	38,04	0,54	5,88	0,19	0,49	210,94	171,06	528,39	8,60	3,63	1 196,71	2 472,42	62,34	0,46	0,08							
Всего за день:		60,6	52,1	174,8	1 419,4	0,81	76,85	0,92	9,37	2,82	1,14	478,18	230,94	901,16	12,40	5,98	1 439,24	3 110,94	99,10	0,67	0,08							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	F, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	S, мг	№ рецептур	Туры	
																								Белки, г
Завтрак																								
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9,2	10,1	268,5	0,08	0,04	0,05	1,25	0,09	0,07	0,25	131,70	11,92	106,28	1,05	0,94	134,47	75,03	0,77	0,02	0,01	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,22	0,00	0,00	1,35	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	17,00	44,50	1,00	0,27	213,50	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 10/22	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	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	0,17	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	145,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	510	16,1	21,4	76,7	0,19	0,74	0,15	1,35	0,09	0,27	0,25	269,90	44,14	247,76	2,06	1,21	399,32	292,83	2,57	0,04	0,01			
Обед																								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	3,7	54,9	0,05	2,32	0,00	2,21	0,00	0,03	0,00	10,46	10,89	32,49	0,37	0,38	209,16	57,52	0,00	0,00	0,00	12	2012	
СУП(КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)	200/20	6,9	6,2	17,7	154,4	0,12	9,77	0,22	1,26	0,04	0,12	6,22	30,81	33,14	103,24	1,75	1,33	27,43	713,55	8,05	0,04	0,00	104	2011
ТЕФТЕЛИ (2М БАРИАНТ)	90	10,6	13,1	9,4	197,7	0,04	1,00	0,00	2,45	0,00	0,07	1,32	19,95	15,84	105,43	1,43	1,98	38,67	239,38	5,24	0,03	0,00	284	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,2	11,3	100,7	0,06	34,13	0,16	0,31	0,08	0,08	88,70	31,42	62,64	1,89	0,87	26,76	397,68	6,35	0,02	0,00	346	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,7	60,3	0,01	1,06	0,00	0,17	0,00	0,01	0,00	11,61	3,58	2,61	0,52	0,04	6,67	74,33	0,53	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	0,37	253,00	64,50	0,00	0,01	0,00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	800	30,2	28,1	103,1	786,9	0,45	48,26	0,38	8,49	0,12	0,38	182,04	120,96	391,91	8,96	6,58	827,19	1 605,96	22,97	0,10	0,00			
Всего за день:		46,3	49,5	179,7	1 359,2	0,64	49,02	0,53	9,84	0,21	0,65	451,94	165,10	639,69	11,02	6,79	1 226,51	1 898,79	25,54	0,14	0,01			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества														
	Белок, 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	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Su, мг	
Итого за весь период	509,1	487,4	1 834,0	13 907,0	7,20	747,82	122,22	34,98	10,66	9,11	57,21	4 207,63	1 854,56	7 312,67	117,42	61,02	13 808,19	2 0 863,73	457,02	2,78	0,35	
Среднее значение за период	24,2	23,2	87,3	662,2	0,34	35,60	5,82	4,05	0,51	0,43	2,72	200,36	88,31	348,22	5,69	2,91	657,53	993,51	21,76	0,13	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	31,5	53,9																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	517	786

Список, использованной литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией Ю. П. Юсуповского и В.А. Тугельяна. – М.: Делфи принт, 2012. – 584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга – СПб.: Речь, 2009. – 800с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Н.П. Юсуповского и В.А. Тугельяна. – М.: Делфи принт, 2011. – 54с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скуржина и В. А. Тугельяна. – М.: Делфи принт, 2002. – 236с.