«СОГЛАСОВАНО»

Директор ДБО МАОУ СОШ (ООШ) № ___

«УТВЕРЖДЕНО»

Генеральный директор ООО «Комбинат питания КК» Чепига В.И.

MEHHO

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

•	<u></u>	дΙ	21	 I		5	×I	×I	പ	. ا ت	еΤ	σĪ	പ		2	φĪ	×I	×I	اع.	റി	हा		-	
	Итого за прием пищи:	ФРУКТЫ (БАНАН)	МОЛОКО	Ватрушка 150 г		Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	СОК ФРУКТОВЫЙ	РИС С ОВОЩАМИ	ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ	БОРШ ПО-КУБАНСКИ	ОВОЩИ		Итого за прием пищи:	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЧАЙ С САХАРОМ	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	КАША ОВСЯНАЯ		Ф	Прием пиши,
	550	200	200	150		1000	50	70	200	200	120	260	100		650	100	30	50	200	20	250		порции	
71 14	13,95	2,91	5,80	5,24		37,73	3,88	5,16	2,00	5,86	16,75	3,01	1,07		19,46	0,39	2,33	3,69	0,20	4,64	8,21		Белки, г	Пище
57.20	9,33	0,97	5,30	3,06		28,56	0,73	0,54	0,20	15,67	7,07	4,16	0,19		19,31	0,39	0,44	0,39	0,10	5,90	12,09		Жиры, г	Пищевые вещества
360.22	105,03	42,68	9,10	53,25	-	170,40	19,45	33,41	38,46	43,62	16,65	15,12	3,69		84,79	9,51	11,67	23,86	9,30	0,00	30,45		Углевод ы, г	
2 073,71	498,40	186,24	107,00	205,16		984,12	99,91	158,89	161,86	260,33	168,49	111,36	23,28		591,19	45,59	59,95	113,49	38,00	71,60	262,56		еская ценность, ккал	Энергети-ч
0,86	0,13	0,06	0,07	0,00	Полдник	0,44	0,10	0,06	0,02	0,12	0,00	0,09	0,05	Обед	0,29	0,02	0,06	0,05	0,00	0,00	0,16	Завтрак	В1, мг	
46,78	9,40	8,00	1,40	0,00	NK	31,63	0,00	0,00	4,00	2,80	0,00	14,83	10,00		5,75	4,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,61	IK.	C, MI	Витамины
145,00	40,10					52,83	0,00	0,00	0,00	52,43	0,00	0,26	0,14		52,07	0,01	0,00	0,00	0,00	52,00	0,06		А, мг	ИНЫ
6,78	0,80	0,80	0,00	0,00		3,69	1,15	0,77	0,20	0,00	0,00	1,18	0,39		2,29	0,63	0,69	0,55	0,00	0,10	0,32		E, Mr	
808,85	242,30		N			164,48			14,00	37,62	0,00	72,81			402,07			9,00	5,10	1	_		Са, мг	Мине
363,51	02,201	_				152,74	_			(D	0,00	34,19	Т	7	108,57			Т		Γ	66,05		Са, мг Мд-мг	ральнь
1 052,3	4 050 3	_				67,080				_	_	68,51		7	445,21	_				1		1	P, Mr	Минеральные вещества
64,26	40,99	T					0.35					Γ		1	78,1	T				×			Fe, Mr	эства
6	10	112					4/0			T						711							уры	No.
		2013	2027				1202	2021	2021		2024		2013			2013	2021	2021	1202	2021	8007		рецептур	Сборник



Прием пищи,	Macca	ЭШИП	І іищевые вещества	ества	Энергети-ч		Витаминь	ИНЫ		Мине	ральнь	Минеральные вещества	ства	Z
наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	еская ценность, ккал	В1, мг	C, MI	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	P, Mr	Fe, мг	рецеп-т уры
						Завтрак	рак							
овощи	150	4,28	5,42	7,57	95,54	0,12	2,85	27,09	0,36	27,09	27,09	81,28	0,92	157
МАКАРОННИК С	250	31,05	34,57	37,29	583,93	0,14	0,34	0,04	5,54	39,82	37.96	276,79	4.48	263
КОФЕЙНЫЙ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19.03	87.89	0.40	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0.05	0.00	0.00	0.55	9.00	6.30	29.25	0.50	574
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	. 1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11.88	42,12	0.79	574
ФРУКТЫ	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	112
Итого за прием	770	43,98	43,40	102,35	980,42	2,71	9,15	29,26		193,68 104,37		521,06	8,70	
						Обед	Д							
ОВОЩИ	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106
РАССОЛЬНИК	250	2,32	6,97	15,83	138,32	0,09	8,19	0,23	1,34	34,86	27,54	63,30	1,14	271
ГРЕЧНЕВАЯ КАША	300	24,71	25,57	35,20	469,62	0,26	1,38	0,64	5,99	48,77	133,83	322,24	6,13	4/8
КОМПОТ ИЗ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00		12,00	1,00	401
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112
Итого за прием	1070	37,57	34,12	149,47	1 061,62	0,56	24,56	0,97	9,85	170,03	230,86	601,75	13,84	
						Полдник	ИМК							
Слойка "Гребешок"	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00		248,00	28,00	184,00	0,00	435
Итого за прием	350	11,24	5,06	61,65	285,16	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	28,00 184,00	0,00	
Всего за день:		92,79	82,58	313,47	2 327,20	3,31	34,71	30,23	21,90	611,71	363,23 1 306,8	1 306,8	22,54	

Прием пищи,	Macca	Пище	Пищевые вещества		Энергети-ч		Витамины	ІЧНИ		MINHE	Минеральные вещества	е веще	СІВа	No
наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	еская ценность,	В1, мг	C, Mr	A, Mr	E, MI	Са, мг	Мд, мг	, <u>M</u>	Fe, мг	рецеп-т уры
	9				nnair	Sarrnak	311							1
овощи	100	1,10	0,20	3,81	24,05	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106
ОМЛЕТ	200	18,68	36,01	3,55	413,32	0,08	0,27	0,39	3,31	122,73	19,28	254,63	2,87	210
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01		0,01	0,00	66,49	14,94	50,83	1,52	460
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05		0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574
КОНДИТЕРСКОЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	17,40	12,00	54,00	1,26	U/I
Итого за прием пищи:	640	32,10	44,25	99,62	928,70	0,32	25,66	0,41	5,25	238,56	90,38	477,94	8,24	
						Обед	Ц							
овощи	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,00	4,64	20,97	149,69	0,19	6,58	0,22	2,06	43,84	36,06	87,35	2,07	144
КОТЛЕТЫ	100	17,56	15,43	9,03	244,93	0,09	2,12	0,02	1,35	20,97	28,62	180,35	2,85	454
СОУС СМЕТАННЫЙ С	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331
MAKAPOHHЫE	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	00,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,90	0,62	38,18	181,58	0,07	0,00	0,00	0,88	14,40	10,08	46,80	0,79	574
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574
Итого за прием пищи:	990	41,34	28,51	144,28	1 003,30	0,57	16,02	0,36	7,11	154,83	136,05	506,94	9,82	
						Полдник	MK							
Слойка с клубникой	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	П/П
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470
Итого за прием пищи:	350	10,67	7,91	62,00	314,79	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	
Всего за день:	7	84,11	80,55	306,63	2 248,80	0,93	42,24	0,80	12,36	597,39	248,83	1 136,8 8	18,06	

<u></u> <u>p</u>	Z	Z	B		Z	×	×	ဂ	₹.	I	C	0		Z	0	×	×	<u>~</u>	C	T		1	
Всего за день:	Итого за прием пищи:	МОЛОКО	Ватрушка 150 г		Итого за прием пищи:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	хлеб пшеничный	СОК ФРУКТОВЫЙ	КАРТОФЕЛЬ И	ГЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	овощи		Итого за прием пищи:	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	КОФЕЙНЫЙ	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	ГВОРОЖНАЯ		наименование блюда	Прием пищи,
	350	200	150		1030	50	70	200	180	130	300	100		592	100	30	50	200	12	200		порции	Macca
106,54	11,04	5,80	5,24		51,49	3,88	5,16	2,00	4,57	10,63	22,40	2,85		44,01	0,39	2,33	3,69	3,31	2,78	31,51		Белки, г	Пище
74,91	8,36	5,30	3,06		36,79	0,73	0,54	0,20	12,46	14,42	4,83	3,61		29,76	0,39	0,44	0,39	2,43	3,54	22,57		Жиры, г	Пищевые вещества
322,62	62,35	9,10	53,25		159,17	19,45	33,41	38,46	26,44	13,32	23,05	5,04		101,10	9,51	11,67	23,86	16,95	0,00	39,11		Углевод ы, г	
2 350,70	312,16	107,00	205,16		1 177,89	99,91	158,89	161,86	235,34	232,65	225,59	63,65		860,65	45,59	59,95	113,49	103,50	42,96	495,16		ценность,	Энергети-ч
1,05	0,07	0,07	0,00	Полдник	0,71	0,10	0,06	0,02	0,15	0,07	0,23	0,08	Обед	0,27	0,02	0,06	0,05	0,05	0,00	0,09	Завтрак	В1, мг	
38,37	1,40	1,40	0,00	MK	32,06	0,00	0,00	4,00	12,46	1,63	12,07	1,90		4,91	4,00	0,00	0,00	0,52	0,08	0,31	K	C, Mr	Витамины
89,98	40,10	40,10	0,00		18,52	0,00	0,00	0,00	0,14	0,04	0,29	18,05		31,36	0,01	0,00	0,00	0,02	31,20	0,13		A, Mr	ИНЫ
15,98	0,00	0,00	0,00		13,30	1,15	0,77	0,20	5,54	2,66	2,74	0,24		2,68	0,63	0,69	0,55	0,00	0,06	0,75		E, MT	
58,606	227,90	0,00 227,90	0,00		198,34	14,85	12,60	14,00	33,23	30,21	75,40	18,05		483,61	14,40	8,91	9,00	111,23	105,72	234,35		Са, мг	МИНе
328,99	26,60	26,60	0,00		13,30 198,34 190,68	29,70	8,82	8,00	37,38	18,33	70,40	18,05		111,71	7,20	17,82	6,30	19,03	4,20	57,16		Мд, мг	ральнь
1 509,5 4	161,40	161,40	0,00		747,54	105,30	40,95		99,68	106,40	327,06	54,15	12	600,60	9,90	63,18	29,25	87,89	60,00	350,38		P, Mr	минеральные вещества
18,28	0,19	0,19	0,00	1	11,56	1,98	0,69		1,38	1,79	2,31	0,61		6,53		1,19	0,50		0,12	2,34		Fe, Mr	ества
	, -	469	n/n			574	574		134	278		157			112	574	574		75	Ι.		уры	No.
		2021				2021	2021	2021	2008	2011	2011	2021			2013	2021	2021	2011	2021			рецептур	Сборник

5 день

Прием пищи, Пищевые вещества	е порции Белки, г Жиры, г		15 11	130 13,44	150 2,94	150 13,44 150 2,94 POM 200 0,20	150 15,44 150 2,94 200 0,20 1Й 50 3,69	150 2,94 200 0,20 50 3,69 30 2,33	150 15,44 150 2,94 200 0,20 50 3,69 30 2,33 40 1,12	150 годин 150 2,94 1 200 0,20 ЫЙ 50 3,69 30 2,33 40 1,12 10щи: 600 25,72	150 годин 150 2,94 1 200 0,20 ЫЙ 50 3,69 30 2,33 40 1,12 1ищи: 600 25,72	150 годин 150 2,94 1 200 0,20 ЫЙ 50 3,69 30 2,33 40 1,12 100 25,72 2	ТБГВ 150 154 БЕЛЬ 150 2,94 АХААРОМ 200 0,20 ШЕНИЧНЫЙ 50 3,69 ЖАНОЙ 30 2,33 ТЕРСКОЕ 40 1,12 а прием пищи: 600 25,72 3 Прием пищи: 100 1,07 3 РБА" 250 10,02	150 15,44 150 2,94 200 0,20 14HЫЙ 50 3,69 17 30 2,33 ОЕ 40 1,12 ем пищи: 600 25,72 2 100 1,07 100 1,07 100 1,07 100 1,07	150 15,44 150 2,94 200 0,20 14HЫЙ 50 3,69 10 30 2,33 ОЕ 40 1,12 ем пищи: 600 25,72 2 ем пищи: 600 1,07 100 1,07 100 1,07 100 10,02 100 10,15	150 15,44 150 2,94 200 0,20 й 50 3,69 30 2,33 40 1,12 щи: 600 25,72 2 щи: 600 1,02 13 120 20,82 13 120 0,66	150 15,44 150 2,94 200 0,20 й 50 3,69 30 2,33 40 1,12 щи: 600 25,72 2 щи: 600 10,02 250 10,02 13 120 20,82 13 120 20,82 13 120 0,66 200 0,66	150 15,44 150 2,94 200 0,20 0,20 0,20 0,20 0,26 0,20 0,26 0,20 0,66 0,66 0,66 0,16 0,16 0,66 0,16 0	150 15,44 150 2,94 160 1,20 1,20 1,12 1	150 15,44 150 2,94 200 0,20 1,12 1,12 1,12 100 1,17 1,17 1,17 1,17 1,17 1,17 1,17 1,17 1,02 1,02 1,02 1,02 1,02 1,03 1,01 1,01 1,02 1,03 1,	150 15,44 150 2,94 200 0,20 1,20 30 2,33 1,12 25,72 2 1,12 250 10,02 1,07 25,82 20,82 1,04 10,15 20,82 1,07 10,15 10,16 10,15 10,15 10,16 10,16 10,15 10,16 10,16 10,15 10,16 10,	150 15,44 150 2,94 200 0,20 1HЫЙ 50 3,69 Й 30 2,33 DE 40 1,12 М пищи: 600 25,72 100 1,07 250 10,02 DB ИЗ 120 20,82 ВАЯ 180 10,15 200 0,66 1HЫЙ 70 5,16 Й 50 3,88 м пищи: 970 51,76	150 15,44 150 2,94 IHЫЙ 200 0,20 IHЫЙ 50 3,69 Й 30 2,33 DE 40 1,12 M пищи: 600 25,72 100 1,07 250 10,02 DB ИЗ 120 20,82 BAЯ 180 10,15 BAЯ 180 10,15 BAЯ 50 3,88 IHЫЙ 70 5,16 Й 50 3,88 N пищи: 970 51,76 100 4,60 IIII 50 0,40	150 15,44 150 2,94 200 0,20 3,69 30 2,33 40 1,12 100 25,72 100 1,07 250 10,02 180 10,15 180 0,66 101 70 51,76 100 7,20 100 0,40 100 0,40 100 0,40 100 0,40 100 0,40 100 0,40 100 0,40 100 0,40
	ы, г Углевод		19,08 13,02																					
Энергети-ч	еская ценность, ккал		286,22	150,13	38,00	113,49	59,95	141,60	700 30	60,00	709,39	23,28	23,28	23,28 200,20 182,66	23,28 200,20 182,66 290,90	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80 158,89	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80 158,89 99,91	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80 158,89 99,91	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80 158,89 99,91 1049,64	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80 158,89 99,91 1049,64	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80 158,89 99,91 1049,64 186,00	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80 158,89 99,91 1049,64 186,00 46,88	23,28 200,20 182,66 290,90 93,80 158,89 99,91 1049,64 186,00 16,88 334,88
	В1, мг	Завтрак	0,08	0,14	0,00	0,05	0,06	0,01	0,34		Обед	Обед 0,05	Обед 0,05 0,13	Обед 0,05 0,13 44,41	Обед 0,05 0,13 44,41 0,27	0,05 0,13 0,13 44,41 0,27 0,01	0,05 0,13 44,41 0,27 0,01 0,06	0,05 0,05 0,13 44,41 0,27 0,01 0,06 0,10	0,05 0,05 0,13 44,41 0,27 0,01 0,06 0,06 0,10 45,03	Обед 0,05 0,13 44,41 0,27 0,01 0,06 0,10 45,03	Обед 0,05 0,13 0,13 44,41 0,27 0,01 0,06 0,10 45,03 Полдни	Обед 0,05 0,13 44,41 0,27 0,01 0,01 0,06 0,10 45,03 Полдни	Обед 0,05 0,13 44,41 0,27 0,01 0,01 0,06 0,10 45,03 Полдни 0,08 0,08	Обед 0,05 0,13 44,41 0,27 0,01 0,06 0,06 0,10 45,03 Полдни 0,08 0,08 0,08
Витамины	C, MI	X	3,35	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,35			10,00	.											
ІЧНІ	- А, мг		0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14			0,14	0,14 0,42	0,14 0,42 0,00	0,14 0,42 0,00 0,00	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16 0,00	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16 0,00	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16 0,00 0,00 0,74	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16 0,00 0,00 0,74	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16 0,00 0,00 0,74	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16 0,16 0,00 0,00 0,74	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16 0,00 0,00 0,74 84,00 40,06 0,00	0,14 0,42 0,00 0,02 0,16 0,00 0,00 0,74 84,00 40,06 0,00
	E, Mr		3,18	0,27	0,00	0,55	0,69	0,00	1 60	4,00	4,09	0,39	0,39	0,39 1,65 0,00	0,39 1,65 0,00 5,64	0,39 1,65 0,00 5,64 0,00	0,39 1,65 0,00 5,64 0,00	0,39 1,65 0,00 5,64 0,00 0,77 1,15	0,39 1,65 0,00 5,64 0,00 0,77 1,15	0,39 1,65 0,00 5,64 0,00 0,77 1,15 9,60				
Минер	Са, мг Мд, мг		24,97	14,04	5,10	9,00	8,91	6,40	68,42			12,60	12,60 39,53	12,60 39,53 99,79										
альны			25,82	31,05	4,20	6,30	17,82	4,00	89,19			18,00												
Минеральные вещества	Р, МГ		138,70	79,10	7,70	29,25	63,18	14,40	332,33			23,40	23,40 134,31	23,40 134,31 0,00	23,40 134,31 0,00 223,73	23,40 134,31 0,00 223,73 3,06	23,40 134,31 0,00 223,73 223,73 40,95	23,40 134,31 0,00 223,73 223,73 3,06 40,95 105,30	23,40 134,31 0,00 223,73 3,06 40,95 105,30 530,75	23,40 134,31 0,00 223,73 3,06 40,95 105,30 530,75	23,40 134,31 0,00 223,73 2,06 40,95 105,30 530,75	23,40 134,31 0,00 223,73 3,06 40,95 105,30 530,75 142,00 180,42	23,40 134,31 0,00 223,73 3,06 40,95 105,30 530,75 530,75 142,00 15,96	23,40 134,31 0,00 223,73 3,06 40,95 105,30 530,75 530,75 142,00 15,96 15,96 338,38
тва	Fe, Mr		2,26	1,36	0,82	0,50	1,19	0,60	6,73			0,90	0,90 2,31	0,90 2,31 5,91	0,90 2,31 5,91 5,26	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54 0,69	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54 0,69 1,98	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54 0,69 1,98 17,59	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54 0,69 1,98 17,59	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54 0,69 1,98 17,59	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54 0,69 1,98 17,59	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54 0,69 1,98 17,59 0,38 0,38	0,90 2,31 5,91 5,26 0,54 0,69 1,98 17,59 0,20 2,30 2,88
No	рецеп-т уры		619	318	457	574	574	П/П				106	106 316	106 316 275	106 316 275 323	106 316 275 323 388	106 316 275 275 323 388 574	106 316 275 323 323 388 574	106 316 275 323 388 388 574	106 316 275 323 388 574 574	106 316 275 323 323 388 574 574	106 316 275 323 323 388 574 574 65	106 316 275 323 388 574 574 574 574	106 316 275 323 388 574 574 574 574
Сборник	рецептур		2024	2012	2021	2021	2021					2013	2013 2024	2013 2024 2016	2013 2024 2016 2008	2013 2024 2016 2008 2011	2013 2024 2016 2016 2008 2011 2021	2013 2024 2016 2016 2008 2011 2021 2021	2013 2024 2016 2016 2008 2011 2021 2021	2013 2024 2016 2016 2008 2011 2021 2021	2013 2024 2016 2008 2011 2021 2021 2021	2013 2024 2016 2016 2008 2011 2021 2021 2021 2021	2013 2024 2016 2016 2008 2011 2021 2021 2021 2021 2021 2021	2013 2024 2016 2008 2011 2021 2021 2021 2021 2021 2021

Прием пищи,	2	Пище	Пищевые вещества		Энергети-ч		Витамины	ІННЫ		Мине	Минеральные вещества	е веще	ства	N _o	
наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	еская ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	А, мг	E, MI	Са, мг Ид, мг	Мд, мг	P, MI	Fe, Mr	рецеп-т уры	Сборник рецептур
						Завтрак									
КАША РИСОВАЯ	200	4,92	7,88	28.55	205.47	0.05	0.53	0 05	0 27	112 30	25 56	115 06	0 38	180	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	12	2,78	3,54	0.00	42.96	0.00	0.08	31 20	0 06	105 72		60 00	0 10	75	2000
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	G	0,03	4,13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.04	0 11	0.60	0 00	0 95	0 01	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,31	2,43	16,95	103.50	0.05	0.52	0.02	0.00	111 23	19 03	87 89	0.40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113.49	0.05	0.00	0 00	0.55	9 00	6.30	29 25	0.50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0.06	0.00	0.00	0.69	8.91	17.82	63.18	1 19	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00		14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	697	19,97	19,78	123,75	749,01	0,27	9,13	31,31	2,48	362,16		406,73	49,40		
		- 2				Обед									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ	100	15,00	20,51	13,22	297,37	0,08	0,11	0.05	1.86	34.88		160.03	2.74	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,62	16,35	224,23	0,10	11,68	0,59	3,32	49.47		69.59	1.27	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17.18	3.27	8.15	0.22	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85		105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	950	30,01	42,77	130,81	1 040,79	0,48	62,49	0,97	9,68	180,07		461,77	8,70		
						Полдник	7								2
ЗАПЕКАНКА ИЗ	200	14,50	13,71	44,38	360,78	0,10	0,35	0,08	2,34	126,90	24,54	166,46	1.44	211	2012
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90		161,40	0,19	469	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60		3,73	1,61	T X 3	2024
Итого за прием пищи:	500	20,40	19,31	62,38	511,78	2,48	7,19	42,29	7,48	355,40	53,25	331,59	3,24		
Всего за день:		70,38	81,86	316,94	2 301,58	3,23	78,81	74,57	19,64	897,63	334,72 1 200,0	1 200,0	61,34		

	Wacca .						To a second				I	D	TRU	-	
блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	еская ценность,	В1, мг	C, Mr	А, мг	, M M	Са, мг	а, мг Мід, мг Р, мг Fe, м	P, Mr	-	рецеп-т	Сборник
					MADI	220702						\vdash		уры	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1 07				завтрак	^								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25.76	0,18	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	00,70	0 40	44,09	535,15	0,11	2,46	0,34	3,25	33,41	53,19	255,75	2,46	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2 00 0	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	3 8	2 0,08	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
КОНДИТЕРСКОЕ	3 8	2,00	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пиши:	670	21,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		
	3	ر4,17	20,00	124,13	911,47	0,28	12,46	0,48	4,88	75,42	103,51 393,68	393,68	6,47		
OBOMN HATYPA TILHLIE	100					Обед									
БОРШ СИБИРСКИЙ	300	0,00	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
KAIIITAHLI PLIEHLIE B		4,81	8,37	19,21	173,64	0,12	9,55	0,29	0,34	85,01		110.01	1.95	80	2008
TIOPE KAPTOMETICHOE	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0.00	0.00	548	2024
COK PRAKTOBELIA	8 8	3,82	6,33	25,71	175,54	0,15	12,46	0,05	0.29	49.83	\neg	102 15	1 44	310	2011
DEE DINETIALIN II'S	002	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0.00	0.20	14.00	- 1	14 00	3 . 20 .	707	2021
AUEE DAVATION	ò	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0.00	0.77	12 60	8 87	40 95	0.00	674	2021
AIED FXAHON	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0.10	0 00	0.00	1 15	14 87		20,00	2,00	274	1.707
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46.88	0.00	4 99	0,00	0 -	10,00	_	100,00	1,98	5/4	2021
Итого за прием пищи:	1120	33,70	25,85	162,20	971.39	0.50	41 00	0,00		_	11,97	\top	2,30	112	2013
					_ t	Топлими			0,10	10,24	140,00	400,07	11,70		
Слойка в шоколадной	150	5,24	3.06	53 25	205 16	0 00							,		
ИОГУРТ 2,5%	200	5.43	4 85	8 75	100,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Π/Π	
Итого за прием пищи:	350	10.67	7 01	600	109,00	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
-		78 54	64.54	340,00	014,79	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		2

Прием пищи,	Macca	Пищ	Пищевые вещества		Энергети-ч		Витамины	ИНЫ	Б	Мине	ральнь	Минеральные вещества	ства	200	
наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	еская ценность,	В1, мг	C, Mr	А, мг	E, MT	Са, мг Ид, мг	Мд, мг	P, MI	Fe, Mr	рецеп-т	Сборник
						Sarrage	5								
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	24,30	13,40	4.10	234 00	0.31	1 80	0 03	E 30	13 00	34 00	250 00	2		
MAKAPOHHЫE	180	6,54	5,81	41.77	245 70	0.08	0.00	0,02	1 0	27 07	2 4	20,00	1,4,0	200	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1.21	12.82	69 70	0,00	0,00	0,00	24,1	27,07	1,19	49,13	1,13	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0.39	23.86	113 49	0,05	000	0,00	0,00	00,49	14,94	20,83	1,52	460	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.33	0.44	11 67	50 05	0,00		0,0	0,00	9,00	0,30	29,25	00,00	5/4	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0.30	0.50	0.70	00,00	0,00	0,00	0,00	60,0	0,91	17,82	63,18	1,19	5/4	2021
Итого за прием пиши:	660	30,00	0,08	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
од ск присм пищи.	000	39,05	21,64	103,73	768,43	0,53	6,14	0,07	8,59	139,67	92,45	460,29	12,72		
						Обед									
CVT YARIO	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021
CYLLXAPAO	250	8,71	8,90	12,53	165,05	0,02	0,99	0,04	1,38	25.77	20.62	92.27	1.27	109	2021
	90	13,38	15,45	2,76	203,62	0,03	1,11	0.02	2.32	12.85	_	118.34	1 80	260	2011
каша РАССЫПЧАТАЯ	180	7,23	9,85	42,44	287,18	0,14	0.00	0.05	0.25	31 22		153 17	2 50	1717	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0.00	0.00	0.00	8 28		0 00	000	3/0	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0.00	0.00	0.77	12 60	8 8 8	40 95	0,60	574	2021
ХЛЕЬ РЖАНОИ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1.15	14.85	29.70 105.30	105.30	1 98	574	2021
итого за прием пищи:	940	41,21	39,08	125,31	1 017,00	0,43	4,00	18,16		_	132.01	564.18	8.94		101
						Полдник			- 1	г					
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0.00	0.00	0.00	0 00	000	000	000		
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0.04	1.00	0.00		248 00		184 00	0,00	135	2000
Итого за прием пищи:	350	11,24	5,06	61,65	285,16	0,04	1,00	0,00		248,00	-	184.00	0.00	5	2000
Всего за день:		91,50	65,78	290,69	2 070,59	1,00	11,14	18,23	14,70	_		1 208,4	21,66		

Прием пищи,		Пище	Пищевые вещества		Энергети-ч		Витамины	ИНЫ		Мине	Минеральные вещества	е веще	ства	Z	}
наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	еская ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	A, Mr	E, MT	Са, мг	Мд, мг	P, Mr	Fe, мг	рецеп-т уры	рецептур
			-			Завтрак									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,43	43,03	3,42	500,48	0,08	0,34	0,42	3,29	334,47	26,78	360,36	3,02	211	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00		111,30		91,10	0,65	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
КОНДИТЕРСКОЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05	П/П	
Итого за прием пищи:	630	38,42	51,81	93,00	994,85	0,30	8,04	19,50	4,79	494,83	98,50	619,49	7,31		
						Обед									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
СУП С КРУПОЙ И	250	8,89	9,12	12,54	167,68	0,04	0,74	0,21	1,50	29,52	21,70	97,84	1,33	117	2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ	120	24,33	21,04	3,77	301,77	0,18	0,38	0,15	0,66	49,00	33,18	238,89	1,15	250	2008
КАРТОФЕЛЬ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	940	46,54	36,51	131,18	1 046,95	0,58	58,32	0,59	4,74	149,79	145,72	593,63	7,63		
						Полдник	X								
Слойка "Гребешок"	120	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
НАПИТОК	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	420	9,19	7,74	63,28	313,00	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50		
Всего за день:		94,15	96,06	287,46	2 354,80	0,98	72,75	60,15	9,93	904,13	284,26	1 409,5 0	17,44		

Прием пищи,		Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-ч		Витамины	Ідни		Мине	ральны	Минеральные вещества	ства	Z)
наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	еская ценность, ккал	В1, мг	C, MI	A, MI	E, Mr	Са, мг Мд, мг		P, Mr	Fe, мг	рецеп-т уры	рецептур
						Завтрак	× [
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	20,77	18,04	35,93	395,44	0,10	0,38	0,11	0,56	194,95	34,51	247,09	1,34	222	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00		0,11	0,33	1,80	0,00	2,85	0,03	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,21	12,82	69,70	0,01	0,34	0,01	0,00	66,49	14,94	50,83	1,52	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	112	2013
Итого за прием пищи:	595	28,77	32,76	93,30	794,78	2,53	6,16	2,34	7,27	281,75	75,68	75,68 396,93	6,19		
						Обед									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102	2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ	280	23,77	21,73	50,12	428,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	665	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	950	38,83	27,60	156,37	965,86	0,30	24,48	0,22	2,34	111,07	85,76	85,76 275,69	7,33		
	8					Полдник	IK.								
Слойка с клубникой 150	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10		227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	62,35	312,16	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		78,64	68,72	312,02	2 072,80	2,90	32,04	42,66	9,61	620,72	188,04	834,02	13,71		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищ	Пищевые вещества		Энергети-ч		Витамины	ИНИИ		Мин	Минеральны	ные вещества	за
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, ценность, В1, мг С, мг А, мг Е, мг Са, мг Мg, мг	еская ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	E, Mr	Са, мг	Мд, мг	P, Mr	Fе, мг
Итого за	857,47	742,53		3 149,51 22 171,74 60,58 546,66 587,51 134,02 7 126,36 3 068,2	60,58	546,66	587,51	134,02	7 126,36	3 068,27	11 835,12	282,72
Среднее	85,75	74,25		314,95 2 217,17 6,06 54,67 58,75 13,40 712,64 306,8	6,06	54,67	58,75	13,40	712,64	306,83	1 183,51	28,27
Содержан	15.5	30.1	54.4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	650	966	392