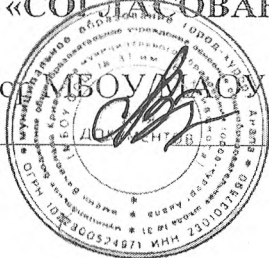
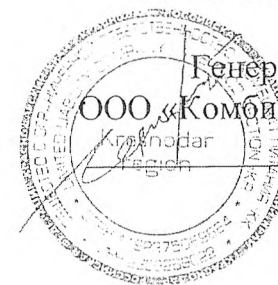


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «АССУ СОШ (ООШ) № ____



«УТВЕРЖДЕНО»



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

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" (ЖИДКАЯ)	200	6,57	9,67	24,36	210,05	0,13	1,29	0,05	0,26	150,77	52,84	188,14	2,58	189	2008	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,00	0,11	39,00	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021	
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	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013	
Итого за прием пищи:	575	15,14	15,19	70,04	478,09	0,22	5,40	39,06	1,87	315,56	86,41	346,26	6,72			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013	
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ	210	2,45	3,73	12,14	93,05	0,05	11,87	0,21	0,95	59,70	27,45	55,75	1,22	ТТК		
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ	120	16,75	7,07	16,65	168,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	547	2024	
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,40	11,75	32,72	195,30	0,09	2,10	39,33	0,00	28,22	40,53	107,38	1,10	ТТК		
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	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	
Итого за прием пищи:	820	32,26	23,70	137,71	806,11	0,30	23,97	39,62	2,62	127,39	110,90	283,60	7,35			
Полдник																
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	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	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013	
Итого за прием пищи:	500	12,20	8,31	87,28	430,01	0,13	9,40	40,10	0,80	242,30	102,20	211,80	46,99			
Всего за день:		59,60	47,20	295,03	1714,23	0,65	38,77	118,78	5,29	685,25	299,51	841,66	61,06			



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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	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
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	200	24,82	27,67	29,85	467,48	0,11	0,27	0,03	4,46	31,82	30,37	221,34	3,59	263		2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574		2021
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		2021
ФРУКТЫ (НЕКАРИН)	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:	660	35,58	34,61	87,61	809,38	2,62	8,13	20,21	10,74	174,84	86,48	432,63	7,40			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,64	0,01	2,00	11,20	0,03	8,00	0,08	0,00	18,40	11,20	33,60	0,48	106		2013
РАССОЛЫНИК ПО-РОССОШАНСКИ	200	1,85	5,55	12,66	110,27	0,06	6,54	0,18	1,07	27,84	21,97	50,57	0,91	271		2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	260	21,39	22,07	30,50	406,15	0,22	1,20	0,55	5,18	42,43	115,98	279,15	5,30	4/8		2011
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401		2008
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 (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:	920	30,60	28,76	123,77	881,94	0,44	20,73	0,81	8,09	142,53	190,24	483,71	11,68			
Полдник																
Слойка "Гребешок"	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435		2008
Итого за прием пищи:	300	9,49	4,04	43,90	216,77	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00			
Всего за день:		75,67	67,41	255,28	1 908,09	3,10	29,86	21,02	18,83	565,37	304,72	1 100,34	19,08			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,05	19,24	0,06	20,04	0,00	0,56	11,22	16,03	20,84	0,72	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,01	27,03	2,65	310,19	0,06	0,20	0,28	2,47	92,09	14,45	191,00	2,16	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,3	11,5	64,00	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
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	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	П/П	
Итого за прием пищи:	520	23,24	32,03	66,39	649,28	0,22	20,54	0,29	3,93	187,03	64,35	347,78	5,48		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР, СУП ГОРОХОВЫЙ	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	200	4,79	3,70	16,77	119,71	0,16	5,26	0,18	1,65	37,71	29,00	70,38	1,68	144	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	90	15,78	13,85	8,12	220,09	0,09	1,91	0,01	1,20	18,74	25,75	162,29	2,56	454	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,42	0,47	28,63	136,19	0,05	0,00	0,00	0,66	10,80	7,56	35,10	0,59	574	2021
Итого за прием пищи:	850	34,95	25,49	120,63	855,75	0,47	11,69	0,28	5,77	130,27	105,60	405,85	7,79		
Полдник															
Слойка с клубникой 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	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	2021
Итого за прием пищи:	300	8,92	6,89	44,25	246,40	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		
Всего за день:		67,11	64,32	232,19	1 754,73	0,73	32,79	0,60	9,70	521,30	192,35	905,63	13,27		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Творожная запеканка "Зебра"	150	23,62	16,92	29,32	371,23	0,07	0,24	0,09	0,56	175,73	42,78	262,64	1,74	ТТК		
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75		2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574		2021
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		2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112		2013
Итого за прием пищи:	520	34,14	23,29	82,65	686,87	0,21	4,83	26,12	2,14	402,60	89,43	475,95	5,41			
Обед																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157		2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	250	18,52	4,01	18,44	186,96	0,19	10,06	0,25	2,27	63,31	58,42	270,80	1,93	106		2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9,00	12,19	11,32	196,91	0,05	1,38	0,02	2,25	25,45	15,50	90,10	1,50	278		2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОК ФРУКТОВЫЙ	150	3,81	10,39	22,05	196,26	0,13	10,39	0,12	4,62	27,71	31,17	83,12	1,15	134		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	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
Итого за прием пищи:	850	40,98	29,79	129,63	953,62	0,55	26,97	11,22	10,72	159,21	148,04	582,94	9,44			
Полдник																
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Г/П		
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19			
Всего за день:		84,49	60,42	256,88	1 884,66	0,83	33,20	77,44	12,86	789,71	264,07	1 220,29	15,04			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МИТЕБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	14,23	17,57	11,95	263,52	0,07	3,09	0,10	2,91	23,20	23,79	127,90	2,11	619		2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574		2021
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		2021
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	П/П		
Итого за прием пищи:	550	22,43	23,71	87,34	653,22	0,29	15,09	0,13	4,08	58,68	77,96	287,42	5,78			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106		2013
СУП "ЧУРБА"	200	8,03	7,24	15,50	160,13	0,12	8,50	0,33	1,30	34,25	33,93	107,96	1,87	316		2024
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА	100	17,35	6,60	5,85	152,20	37,00	4,36	0,00	0,00	83,15	28,89	0,00	4,92	275		2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ (РАССЫПЧАТАЯ)	150	8,46	6,22	38,26	242,26	0,23	0,00	0,02	4,70	20,90	125,44	186,50	4,39	323		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388		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
Итого за прием пищи:	790	41,16	21,28	116,40	835,80	37,50	106,86	0,59	7,47	182,85	228,04	403,99	13,95			
Полдник																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	4,12	7,06	11,97	128,34	0,02	0,03	0,04	0,42	79,81	5,95	55,39	0,34	65		2021
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР	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:	340	9,12	12,36	32,65	277,22	0,12	6,42	40,10	0,82	339,32	45,99	251,77	2,84			
Всего за день:		72,71	57,33	236,43	1766,37	37,91	128,37	40,82	12,37	580,85	351,99	943,18	22,57			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ (ЖИДКАЯ)	150	3,68	5,90	21,45	154,27	0,04	0,40	0,03	0,21	84,23	19,19	86,33	0,29	189		2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75		2021
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	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 С МОЛОКОМ	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	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574		2021
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		2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112		2013
Итого за прием пищи:	625	16,75	16,98	107,99	648,00	0,22	8,99	26,09	2,07	311,70	134,24	341,09	48,79			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР,	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106		2013
СУП ИЗ ОВОШЕЙ	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 ГОВЯДИНЫ	90	13,49	18,51	11,91	267,98	0,08	0,10	0,05	1,68	31,39	22,87	144,10	2,46	268		2011
РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ	150	2,48	13,02	13,62	187,30	0,08	9,74	0,50	2,78	41,43	24,36	58,17	1,05	143		2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	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	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
Итого за прием пищи:	830	24,62	37,67	108,23	881,73	0,40	57,74	0,85	8,18	152,34	105,12	368,36	6,86			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	150	10,89	10,34	33,34	271,43	0,08	0,26	0,05	1,78	95,31	18,47	125,08	1,10	211		2012
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	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	2,11	3,73	1,61	ТТК 3		2024
Итого за прием пищи:	450	16,79	15,94	51,34	422,43	2,46	7,10	42,26	6,92	323,81	47,18	290,21	2,90			
Всего за день:		58,16	70,59	267,56	1 952,12	3,08	73,83	69,20	17,17	787,85	286,54	999,66	58,55			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-т уры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,48	0,01	1,5	8,4	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106		2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,62	22,37	35,75	427,7	0,09	1,98	0,29	2,55	26,80	42,54	204,57	1,96	291		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574		2021
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		2021
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	П/П		
Итого за прием пищи:	540	26,36	23,84	88,88	675,65	0,20	7,98	0,37	3,68	55,80	76,46	299,03	4,81			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106		2013
БОРЩ СИБИРСКИЙ	260	3,94	7,24	15,46	144,49	0,09	7,65	0,24	0,26	70,00	30,36	89,36	1,58	80		2008
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548		2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,30	0,12	10,38	0,04	0,25	41,56	30,12	85,15	1,19	312		2011
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	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 (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:	970	28,86	23,21	135,83	822,04	0,38	33,02	0,34	2,35	176,22	112,97	322,10	9,92			
Полдник																
Слойка в шоколадной глазури 100 г	100	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	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		2021
Итого за прием пищи:	300	8,22	6,48	37,15	219,05	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00			
Всего за день:		63,60	53,54	262,57	1 721,46	0,62	41,56	0,74	6,03	436,02	211,83	773,13	14,73			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	90	21,87	12,06	3,69	210,60	0,28	1,62	0,02	4,77	11,70	30,60	232,20	5,76	403	2013		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	4,84	34,78	204,64	0,07	0,00	0,02	1,19	23,22	10,17	40,92	0,94	309	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,3	11,5	64,00	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021		
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	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013		
Итого за прием пищи:	600	33,80	19,20	86,4	655,58	0,45	5,92	0,06	7,49	124,34	75,84	391,96	10,65				
Обед																	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157	2021		
СУП ХАРЧО	200	7,00	7,11	9,98	131,84	0,02	0,79	0,03	1,10	20,52	16,44	73,70	1,01	109	2021		
ГУЛЯШ	90	13,38	15,45	2,76	203,62	0,03	1,11	0,02	2,32	12,85	17,08	118,34	1,80	260	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,03	8,21	35,38	239,25	0,12	0,00	0,04	0,21	26,02	29,95	127,68	2,15	171,4	2011		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	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		
Итого за прием пищи:	780	34,14	33,77	96,35	825,04	0,33	3,04	10,92	5,01	96,41	100,22	444,64	7,02				
Полдник																	
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Г/П			
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	300	9,49	4,04	43,90	216,77	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00				
Всего за день:		77,44	56,91	227,52	1 700,69	0,82	9,96	10,98	12,50	468,75	204,06	1 020,60	17,67				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,34	32,23	2,57	375,02	0,07	0,26	0,32	2,46	251,03	20,11	270,33	2,29	211	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
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	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	П/П	
Итого за прием пищи:	500	29,03	38,79	67,77	738,84	0,22	6,96	19,40	3,60	391,73	76,13	467,99	5,30		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР,	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ	250	9,37	9,12	12,04	167,10	0,04	0,74	0,21	1,50	29,52	21,70	97,84	1,33	117	2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	120	24,33	21,11	3,84	302,75	0,18	0,38	0,15	0,66	49,20	33,21	239,07	1,15	250	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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 ШИПОВНИКА	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	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
Итого за прием пищи:	860	43,58	36,07	111,94	952,70	0,51	52,52	0,49	3,82	137,84	122,53	534,95	6,29		
Полдник															
Слойка "Гребешок"	100	2,79	1,63	28,4	109,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР	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:	400	7,79	6,93	49,08	258,08	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50		
Всего за день:		80,52	82,14	235,98	1 974,34	0,83	65,87	59,95	7,82	789,08	238,70	1 199,32	14,09		

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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	170	17,64	15,33	30,58	336,14	0,08	0,32	0,10	0,48	166,57	29,41	210,51	1,14	222		2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	0,00	1,90	0,02	14		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,3	11,50	64,00	0,01	0,30	0,01	0,00	61,88	10,95	43,42	0,78	460		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574		2021
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		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:	540	23,89	25,78	77,93	649,69	2,47	6,06	2,29	6,74	243,39	59,39	325,08	4,74			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106		2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	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 И ОВОЩАМИ	240	20,34	18,63	42,88	366,40	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	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
Итого за прием пищи:	830	32,06	24,06	130,80	813,07	0,24	20,48	0,18	1,66	92,33	65,76	205,07	6,11			
Полдник																
Слойка с клубничкой 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Г/П		
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19			
Всего за день:		65,26	57,10	254,27	1 710,04	2,78	27,94	42,57	8,40	563,62	151,75	691,55	11,04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за	704,56	616,96	2 523,71	18 086,73	51,35	482,15	442,10	110,97	6 187,80	2 505,52	9 695,36	247,10
Среднее	70,46	61,70	252,37	1 808,67	5,14	48,22	44,21	11,10	618,78	250,55	969,54	24,71
Содержание е белков,	15.6	30.7	53.7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возра	Завтрак	Обед	Полдник
7-11	563	850	349