УТВЕРЖДЕНО:
ИП Эжбаев Ю.Н.
_____Ю.Н. Эжбаев

СОГЛАСОВАНО:
_____

Директор ООО „Гинма – Тимашевское ПРТ район"
Строленко – Строленкова Н.Н.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) И ИНВАЛИДОВ, В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН: ОСЕНЬ
2024 год

Сезон: осень
Категория: 7-11 лет

1 неделя - 1 день
Понедельник

Основное (организованное) меню питания
для учащихся возрастной котегории от 12 лет и старше, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов в общеобразовательных организациях МО Тимашевский район.
Сезон: Осень.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ*	200	4.9	4.0	29.9	176.0	0.53	0.04	0.12	0.02	0.02	111.73	114.25	25.55	0.37	179.11	9.59	0.00	0.01	189	2008
БЛИНЧИКИ*	150	7.7	11.9	43.9	312.9	0.00	0.08	0.07	0.06	0.36	25.77	67.75	11.35	0.83	90.29	3.19	0.02	0.02	399	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.30	0.02	0.11	0.02	0.02	92.10	65.70	10.20	0.06	109.50	2.10	0.00	0.01	471	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3.8	3.5	11.2	91.0	0.52	0.03	0.13	0.00	0.00	111.00	107.00	30.70	1.10	184.00	9.00	1.80	0.00	Я200180	2021
Итого за прием пищи:	**580**	**18.5**	**22.0**	**101.6**	**678.3**	1.35	0.17	0.43	0.10	0.40	340.60	354.69	77.80	2.37	562.89	23.88	1.82	0.04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1.1	0.2	3.7	23.3	10.00	0.05	0.03	0.13	0.00	12.60	23.40	18.00	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	71	[illegible]
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ*	250	2.6	4.5	17.9	122.6	4.61	0.07	0.05	0.22	0.08	30.73	50.07	19.19	0.90	340.27	3.85	0.00	0.02	106	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	100	15.9	20.7	10.9	284.7	2.25	0.05	0.10	0.05	0.11	28.83	112.21	20.08	1.98	234.21	5.69	0.00	0.03	274	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	180	3.7	5.3	24.3	159.8	0.00	0.08	0.03	0.03	0.09	37.99	119.95	18.77	0.73	79.96	0.00	0.01	0.03	184	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД*	200	0.2	0.1	13.4	57.3	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.46	5.58	4.57	0.49	99.20	1.20	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (С 01.09. по 30.11.2024)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	**1030**	**31.1**	**31.9**	**126.4**	**915.1**	28.46	0.46	0.31	0.44	0.28	160.11	407.72	114.61	10.20	1 454.13	17.54	0.02	0.10		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7.8	3.0	50.4	259.2	1.01	0.11	0.05	0.00	0.03	17.45	68.73	13.67	0.82	167.32	2.11	0.02	0.02	439	2011
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	0.08	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПЕРСИКИ)*	100	0.9	0.1	9.2	43.7	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00	30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02	82	2021
Итого за прием пищи:	**400**	**14.5**	**8.1**	**67.6**	**408.8**	6.41	0.22	0.45	0.14	0.03	275.45	289.33	56.07	1.92	822.32	22.11	0.02	0.08		
Всего за день:		**64.1**	**62.0**	**295.6**	**2 002.3**	36.22	0.85	1.19	0.69	0.70	776.16	1 051.74	248.48	14.49	2 839.35	63.52	1.86	0.22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1.1	0.2	3.7	23.3	10.00	0.05	0.03	0.13	0.00	12.60	23.40	18.00	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	160	11.9	14.6	34.7	320.2	0.06	0.08	0.09	0.09	0.11	238.80	156.33	18.20	1.16	89.74	0.76	0.01	0.02	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3.4	2.8	14.6	97.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.20	86.15	21.33	0.56	182.83	9.00	0.00	0.00	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	8.05	29.40	11.55	0.70	45.15	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ*	100	0.9	0.1	9.2	43.7	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00	30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02	82	2021
Итого за прием пищи:	**650**	**22.2**	**18.2**	**94.6**	**639.2**	14.60	0.30	0.34	0.32	0.11	392.95	356.33	90.13	5.62	1 018.33	15.72	0.02	0.04		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	100	0.8	0.1	2.4	13.6	4.00	0.02	0.03	0.01	0.00	20.70	37.80	12.60	0.90	141.00	3.00	0.00	0.02	54-2з-2020	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	1.9	5.4	12.3	108.1	8.18	0.04	0.04	0.22	0.00	42.83	47.93	24.72	1.18	357.50	5.47	0.00	0.02	82	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"*	100	14.7	17.6	13.6	271.5	0.50	0.08	0.12	0.05	0.08	34.51	167.70	29.80	2.56	271.74	5.81	0.01	0.06	347	[illegible]
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4.3	5.1	19.2	139.8	0.00	0.11	0.06	0.02	0.08	11.45	93.69	63.41	2.19	132.77	1.14	0.00	0.01	324	[illegible]
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ*	30	0.4	0.7	2.0	16.5	0.72	0.01	0.00	0.06	0.01	4.09	6.86	3.91	0.15	48.96	0.17	0.00	0.00	422	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	574	2021
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	2.6	3.1	25.0	118.9	0.07	0.04	0.09	0.04	0.16	38.65	65.38	8.02	0.39	67.52	1.61	0.02	0.02	479	2008
Итого за прием пищи:	**980**	**32.0**	**32.9**	**135.9**	**952.8**	17.47	0.48	0.41	0.40	0.33	184.67	510.30	173.86	12.88	1 138.73	19.73	0.03	0.13		
Полдник																				
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА*	120	13.2	12.4	26.1	288.9	0.29	0.06	0.22	0.06	0.25	143.58	187.23	21.56	0.77	168.91	5.18	0.03	0.03	290	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.30	0.02	0.11	0.02	0.02	92.10	65.70	10.20	0.06	109.50	2.10	0.00	0.01	471	2021
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ*	200	0.2	0.0	13.0	53.0	1.40	0.01	0.01	0.00	0.00	10.00	10.00	5.43	0.12	52.00	0.00	0.02	0.00	Я300223	2021
Итого за прием пищи:	**350**	**15.6**	**15.0**	**55.8**	**440.3**	1.99	0.09	0.34	0.08	0.26	245.68	262.93	37.19	0.95	330.41	7.28	0.05	0.04		
Всего за день:		**69.8**	**66.2**	**286.3**	**2 032.2**	34.06	0.87	1.09	0.80	0.70	823.29	1 129.56	301.18	19.45	2 487.47	42.72	0.09	0.21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)*	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	88.00	50.00	3.50	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	Ф007/2	2016
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ*	200	12.5	16.1	35.3	356.9	0.91	0.08	0.24	0.53	0.18	182.34	211.16	34.72	1.10	253.89	8.09	0.02	0.03	224	2011
СМЕТАНА 15%*	20	0.5	2.9	0.7	40.0	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	14.62	9.60	1.28	0.03	21.80	1.80	0.00	0.00	433	2021
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0.0	0.0	10.2	40.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	6.69	1.88	1.99	0.04	13.00	0.00	0.00	0.00	461	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01	108	2013
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	**580**	**19.5**	**22.7**	**81.0**	**639.4**	11.80	0.20	0.33	0.59	0.18	319.15	325.64	66.00	4.47	639.99	11.89	0.02	0.06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	100	1.0	3.2	3.7	48.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	18.49	34.20	16.18	0.95	209.55	2.37	0.00	0.01	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	250	5.7	4.5	18.7	139.0	4.60	0.17	0.07	0.22	0.08	35.70	77.71	32.49	1.90	468.99	4.32	0.00	0.03	99	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА*	20	1.1	1.1	18.6	95.0	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.40	21.88	4.38	0.34	34.41	0.00	0.00	0.00	115	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	110	12.1	13.5	4.2	174.5	2.89	0.11	0.11	0.54	0.00	56.98	237.48	63.52	1.30	563.11	145.49	0.02	0.64	54-11-2020	202[illegible]
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	180	4.6	9.3	30.9	226.2	14.95	0.18	0.15	0.05	0.15	59.95	122.91	43.36	1.72	1 100.79	12.30	0.00	0.05	312	201[illegible]
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	0.00	1.71	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0.9	0.1	9.2	43.7	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00	30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02	82	2021
Итого за прием пищи:	**1045**	**31.5**	**32.3**	**134.5**	**953.6**	43.15	0.71	0.50	0.99	0.22	220.94	597.38	198.48	9.61	2 853.16	168.72	0.02	0.75		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ*	130	6.7	10.3	38.0	271.3	0.00	0.07	0.06	0.05	0.31	22.51	58.83	9.85	0.72	78.33	2.77	0.02	0.02	399	2011
СМЕТАНА 15%*	30	0.8	4.4	1.0	59.9	0.04	0.01	0.02	0.03	0.00	21.93	14.40	1.92	0.05	32.70	2.70	0.00	0.00	433	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)*	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	**360**	**8.4**	**14.9**	**58.6**	**414.7**	1.64	0.09	0.10	0.09	0.31	57.04	85.83	18.97	3.29	351.03	7.47	0.02	0.02		
Всего за день:		**59.4**	**69.9**	**274.2**	**2 007.7**	56.58	1.00	0.92	1.66	0.71	597.13	1 008.85	283.45	17.37	3 844.18	188.08	0.06	0.83		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ*	100	1.1	6.2	4.7	80.8	18.97	0.05	0.03	0.12	0.00	16.82	31.45	17.44	0.94	251.06	2.16	0.00	0.01	23	2011
КУЛЕШ С МЯСОМ И ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ*	190	15.5	14.6	18.8	268.2	0.46	0.13	0.12	0.00	0.00	18.55	188.00	71.78	3.51	349.72	5.97	0.00	0.04	203.4	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0.1	0.1	16.0	65.0	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	10.56	1.50	2.89	0.30	43.31	0.30	0.00	0.00	481	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	574	2021
Итого за прием пищи:	**575**	**22.8**	**21.5**	**79.0**	**602.2**	**20.03**	**0.33**	**0.21**	**0.12**	**0.00**	**63.48**	**293.55**	**114.57**	**7.25**	**756.54**	**10.68**	**0.00**	**0.05**		
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ*	250	2.9	4.5	14.1	108.8	0.60	0.03	0.04	0.24	0.19	26.58	35.03	10.29	0.50	69.01	2.14	0.01	0.01	118.2	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ*	100	12.1	12.8	8.6	198.0	0.92	0.05	0.10	0.02	0.06	45.78	125.21	18.77	1.63	274.06	7.25	0.00	0.03	349	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01	108	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ*	180	11.9	14.6	34.7	320.2	0.08	0.08	0.09	0.09	0.11	238.80	156.33	18.20	1.16	89.74	0.76	0.01	0.02	204	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО *	200	0.3	0.1	23.1	94.1	0.48	0.00	0.01	0.00	0.00	13.23	10.71	3.51	0.76	74.22	0.60	0.00	0.00	485	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00	574	2[illegible]
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	20[illegible]
Итого за прием пищи:	**905**	**33.0**	**33.0**	**125.2**	**934.1**	**12.08**	**0.32**	**0.30**	**0.36**	**0.36**	**355.88**	**402.33**	**78.62**	**8.44**	**884.23**	**14.71**	**0.03**	**0.08**		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11.0	6.6	46.7	297.3	0.06	0.10	0.12	0.05	0.23	58.17	119.01	16.08	0.91	128.89	2.72	0.03	0.02	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1.6	1.2	12.4	67.3	0.30	0.01	0.06	0.01	0.00	61.88	43.42	10.95	0.78	98.56	4.50	0.00	0.00	378	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИН)*	100	0.9	0.1	9.2	43.7	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00	30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02	82	2021
Итого за прием пищи:	**400**	**13.4**	**7.9**	**68.3**	**408.2**	**4.36**	**0.14**	**0.25**	**0.14**	**0.23**	**138.05**	**193.03**	**41.43**	**2.59**	**590.45**	**9.22**	**0.03**	**0.04**		
Всего за день:		**69.3**	**62.3**	**272.5**	**1 944.5**	**36.46**	**0.79**	**0.76**	**0.61**	**0.59**	**557.41**	**888.91**	**234.62**	**18.28**	**2 231.22**	**34.62**	**0.06**	**0.17**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1.1	0.2	3.7	23.3	10.00	0.05	0.03	0.13	0.00	12.60	23.40	18.00	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ КУРИННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ*	100	13.3	16.2	10.3	239.5	0.54	0.09	0.12	0.04	0.00	40.29	128.63	17.23	1.74	194.51	7.32	0.01	0.07	316	2016
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	180	3.7	5.3	24.3	159.8	0.00	0.08	0.03	0.03	0.09	37.99	119.95	18.77	0.73	79.96	0.00	0.01	0.03	184	2008
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ*	200	0.4	0.1	18.5	82.5	35.20	0.01	0.03	0.07	0.00	19.17	10.51	6.23	0.43	71.36	0.00	0.00	0.00	473	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	574	2021
Итого за прием пищи:	**635**	**22.5**	**22.2**	**82.5**	**627.2**	**45.74**	**0.32**	**0.25**	**0.27**	**0.09**	**121.46**	**329.45**	**74.88**	**5.40**	**708.53**	**10.72**	**0.03**	**0.10**		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ*	100	0.8	3.1	2.4	40.5	9.66	0.03	0.04	0.01	0.00	22.22	40.63	13.52	0.97	136.21	2.90	0.00	0.02	К000020	2017
СУП КУРИНЫЙ*	250	6.5	7.6	10.7	137.3	3.64	0.06	0.07	0.39	0.00	39.11	79.96	23.46	1.11	294.15	4.68	0.01	0.06	152	2016
МЯСО ТУШЕНОЕ*	100	16.3	15.2	5.5	224.1	1.55	0.05	0.10	0.33	0.00	20.60	149.11	25.58	2.26	383.99	7.25	0.00	0.05	321	2021
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	180	2.6	5.3	30.6	180.0	0.00	0.02	0.00	0.04	0.00	12.00	58.80	19.20	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	0.03	0.07	0.10	0.00	9.00	27.00	21.60	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2[illegible]
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01	108	20[illegible]
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	574	2021
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)*	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	155.00	0.00	0.00	0.00	К000338	2017
Итого за прием пищи:	**1010**	**32.9**	**32.0**	**128.6**	**937.2**	**24.65**	**0.35**	**0.36**	**0.87**	**0.00**	**138.33**	**439.91**	**136.17**	**9.88**	**1 379.35**	**17.07**	**0.01**	**0.13**		
Полдник																				
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	6.5	5.4	34.5	208.4	6.66	0.21	0.28	0.02	0.14	24.76	172.27	26.01	1.52	321.14	3.01	0.00	0.00	406.2	2011
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)*	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**10.6**	**8.9**	**68.7**	**396.4**	**17.18**	**0.27**	**0.41**	**0.04**	**0.14**	**152.19**	**278.85**	**61.50**	**4.59**	**806.43**	**14.01**	**0.00**	**0.01**		
Всего за день:		**66.0**	**63.1**	**279.7**	**1 960.7**	**87.57**	**0.94**	**1.02**	**1.18**	**0.23**	**411.97**	**1 048.20**	**272.54**	**19.87**	**2 894.30**	**41.81**	**0.04**	**0.24**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ*	100	1,52	5,09	9,42	90,51	14,62	0,02	0,03	0,00	0,00	37,51	27,59	12,77	0,80	164,52	2,68	0,00	0,01	45	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	180	17,64	22,43	3,24	285,66	0,26	0,08	0,55	0,39	3,02	121,37	265,12	20,03	3,06	257,33	30,74	0,04	0,07	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)*	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	760	26,08	28,32	79,57	679,32	17,64	0,25	0,66	0,39	3,02	203,31	382,52	67,36	9,58	804,97	37,66	0,04	0,09		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	100	1,07	0,19	3,69	23,28	10,00	0,05	0,03	0,13	0,00	12,60	23,40	18,00	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ*	250	2,14	5,21	15,83	119,36	6,40	0,08	0,05	0,19	0,00	28,72	63,24	24,21	0,98	463,87	4,20	0,00	0,03	98	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ*	100	13,29	10,67	0,52	170,71	2,40	0,07	0,18	0,15	0,14	25,64	199,53	23,33	1,98	279,22	7,96	0,03	0,16	288	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ*	180	7,87	6,49	45,97	273,30	0,00	0,16	0,00	0,04	0,00	33,13	178,06	41,41	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	Ф331/4	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ*	200	1,08	0,06	17,36	75,25	0,34	0,02	0,04	0,12	0,00	39,12	28,12	22,04	0,62	368,25	0,00	0,00	0,01	54-2хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20	1,65	4,27	12,42	95,06	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	580	2021
Итого за прием пищи:	940	33,51	27,57	137,45	955,31	19,14	0,53	0,36	0,63	0,14	157,66	569,30	152,39	9,94	1 520,59	16,68	0,03	0,21		
Полдник																				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,06	0,06	20,81	84,34	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ*	100	9,27	13,20	39,84	330,59	2,07	0,05	0,15	0,05	0,22	96,16	138,45	17,90	0,80	168,80	2,11	0,02	0,02	222	2008
Итого за прием пищи:	300	9,33	13,26	60,65	414,93	2,68	0,05	0,15	0,05	0,22	106,81	139,95	20,79	1,10	212,26	2,41	0,02	0,02		
Всего за день:		68,92	69,15	277,67	2 049,56	39,46	0,83	1,17	1,07	3,38	467,78	#######	240,54	20,62	2 537,82	56,75	0,09	0,32		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"*	180	7.5	8.0	42.8	274.2	0.70	0.11	0.16	0.04	0.08	151.38	169.85	39.99	0.91	262.94	13.42	0.00	0.01	328	2008
БЛИНЧИКИ*	150	7.1	12.6	40.6	341.2	0.00	0.00	0.01	0.03	0.11	0.73	1.09	0.00	0.01	1.08	0.00	0.00	0.00		
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)*	20	0.1	0.1	14.4	55.9	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.52	1.62	0.09	21.40	0.00	0.00	0.00	86	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	200	3.1	2.4	15.6	97.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	108.64	79.62	15.43	0.23	157.50	9.00	0.00	0.00	465	2021
Итого за прием пищи:	**550**	**17.8**	**23.1**	**113.3**	**768.4**	1.46	0.15	0.27	0.09	0.18	263.46	253.09	57.04	1.24	442.92	22.42	0.00	0.01		
Обед																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	3.8	5.9	16.1	136.5	5.82	0.08	0.06	0.22	0.00	52.45	90.13	32.57	1.61	463.04	5.30	0.00	0.03	84	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ*	120	15.5	13.1	4.8	198.2	1.31	0.12	0.13	0.04	0.00	95.15	317.06	69.31	1.12	587.11	199.63	0.03	0.84	246	2016
ВОК "РИС С ОВОЩАМИ"	180	5.1	12.4	49.0	328.9	34.35	0.08	0.07	0.83	0.00	28.80	108.47	45.09	1.22	192.64	3.76	0.01	0.05	178	2016
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ*	200	0.3	0.2	24.3	103.0	3.51	0.01	0.01	0.00	0.00	18.20	6.78	6.20	1.06	153.79	0.99	0.00	0.01	509	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	58.05	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	574	2021
Итого за прием пищи:	**840**	**31.2**	**32.3**	**135.9**	**965.1**	44.98	0.45	0.33	1.09	0.00	213.06	599.38	176.57	7.70	1 515.82	212.19	0.04	0.93		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7.8	3.0	50.4	259.2	1.01	0.11	0.05	0.00	0.03	17.45	68.73	13.67	0.82	167.32	2.11	0.02	0.02	439	2011
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	0.08	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.04	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПЕРСИКИ)*	100	0.9	0.1	9.2	43.7	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00	30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02	82	2021
Итого за прием пищи:	**400**	**14.5**	**8.1**	**67.6**	**408.8**	6.41	0.22	0.45	0.14	0.03	275.45	289.33	56.07	1.92	822.32	22.11	0.02	0.08		
Всего за день:		**63.4**	**63.5**	**316.8**	**2 142.3**	52.85	0.81	1.05	1.33	0.21	751.97	1 141.80	289.69	10.87	2 781.06	256.72	0.06	1.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	100	14.3	8.2	6.7	158.6	3.15	0.09	0.10	0.49	0.00	51.84	215.90	57.75	1.17	511.85	132.26	0.01	0.57	54-11-2020	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	49.48	102.08	36.11	1.43	916.93	10.25	0.00	0.04	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.75	21.00	8.25	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00	574	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**24.2**	**17.1**	**90.2**	**613.7**	19.61	0.36	0.27	0.53	0.09	131.37	392.72	118.86	7.33	1 517.03	143.91	0.01	0.61		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	50	0.5	0.1	1.8	11.6	5.00	0.02	0.02	0.07	0.00	6.30	11.70	9.00	0.45	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	250	5.7	4.5	18.7	139.0	4.60	0.17	0.07	0.22	0.08	40.67	78.72	32.79	1.94	469.13	4.32	0.00	0.03	99	2008
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ*	120	12.7	23.4	16.8	322.3	0.80	0.13	0.21	0.13	0.31	32.96	258.59	41.01	3.56	307.76	8.55	0.02	0.13	326	[illegible]
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	150	4.0	3.3	24.4	143.5	0.00	0.11	0.01	0.01	0.05	15.56	75.53	27.82	0.98	76.06	1.60	0.00	0.01	324	[illegible]
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.82	0.00	1.71	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	82	2021
Итого за прием пищи:	**970**	**31.5**	**32.6**	**135.8**	**959.8**	20.40	0.65	0.43	0.46	0.43	131.81	538.04	180.33	10.53	1 479.23	18.27	0.03	0.18		
Полдник																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ДЖЕМ)	150	6.3	10.0	73.5	403.5	8.90	0.07	0.06	0.05	0.29	31.43	61.56	15.90	0.92	148.71	2.57	0.02	0.02	446	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5.9	5.1	9.8	110.5	1.10	0.05	0.22	0.03	0.00	215.22	151.92	23.63	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**12.3**	**15.2**	**83.3**	**514.0**	9.99	0.13	0.28	0.08	0.29	246.65	213.48	39.53	1.09	456.77	21.56	0.02	0.02		
Всего за день:		**68.0**	**64.9**	**309.3**	**2 087.6**	50.00	1.14	0.98	1.08	0.82	509.83	1 144.24	338.72	18.94	3 453.02	183.74	0.06	0.81		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	100	0.8	0.1	2.4	13.6	4.00	0.02	0.03	0.01	0.00	20.70	37.80	12.60	0.90	141.00	3.00	0.00	0.02	54-23-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ*	110	8.7	13.7	11.3	209.4	1.26	0.04	0.06	0.02	0.00	23.48	88.86	15.86	1.22	217.26	4.60	0.00	0.03	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	180	5.3	6.2	24.0	172.6	0.00	0.14	0.08	0.03	0.09	14.03	116.77	79.01	2.73	165.48	1.43	0.00	0.01	324	2008
ЧАЙ "КАРКАДЕ"*	200	0.0	0.0	7.3	29.1	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	6.64	1.88	1.99	0.04	12.91	0.00	0.00	0.00	461	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	574	2021
Итого за прием пищи:	**670**	**20.5**	**20.6**	**82.0**	**601.0**	6.06	0.34	0.22	0.06	0.09	81.25	313.72	130.26	7.29	642.65	11.26	0.01	0.06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	100	1.0	3.2	3.7	48.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	18.49	34.20	16.18	0.95	209.55	2.37	0.00	0.01	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	2.0	5.8	12.6	113.3	8.54	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.88	25.74	1.26	368.41	5.65	0.00	0.03	82	2011
СМЕТАНА 15%*	20	0.5	2.9	0.7	40.0	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	14.62	9.60	1.28	0.03	21.80	1.80	0.00	0.00	433	2021
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ*	200	17.6	18.3	42.6	405.6	1.53	0.08	0.12	0.42	0.12	25.26	204.51	48.60	2.49	398.98	7.19	0.01	0.07	330	20[illegible]
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)*	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	20[illegible]
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)	100	0.9	0.1	9.2	43.7	4.00	0.03	0.07	0.08	0.00	18.00	30.60	14.40	0.90	363.00	2.00	0.00	0.02	82	2021
Итого за прием пищи:	**950**	**28.6**	**31.0**	**126.1**	**913.2**	34.79	0.35	0.35	0.83	0.12	158.97	413.19	134.99	10.83	1 707.73	23.25	0.01	0.13		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ*	100	11.0	6.6	46.7	297.3	0.06	0.10	0.12	0.05	0.23	58.17	119.01	16.08	0.91	128.89	2.72	0.03	0.02	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ*	200	1.6	1.2	12.4	67.3	0.30	0.01	0.06	0.01	0.00	61.88	43.42	10.95	0.78	98.56	4.50	0.00	0.00	378	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)*	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
Итого за прием пищи:	**400**	**13.0**	**8.2**	**68.9**	**411.6**	10.36	0.14	0.20	0.06	0.23	136.05	173.43	35.03	3.89	505.45	9.22	0.03	0.03		
Всего за день:		**62.1**	**59.8**	**277.0**	**1 925.7**	51.20	0.83	0.78	0.95	0.44	376.26	900.34	300.28	22.01	2 855.82	43.73	0.04	0.22		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ *	100	1,38	5,04	6,91	80,13	11,73	0,03	0,04	0,45	0,00	39,67	29,99	17,97	1,31	232,02	3,41	0,00	0,02	2	2021
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ *	200	17,29	24,48	37,51	384,96	1,06	0,11	0,12	0,30	0,00	38,30	245,58	96,93	2,30	370,59	4,31	1,18	0,07	54-26м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,71	7,42	5,31	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	680	26,02	30,61	111,91	775,63	16,85	0,30	0,26	0,77	0,00	112,28	376,59	178,81	7,29	1 082,16	9,96	1,18	0,10		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	100	0,78	0,10	2,43	13,58	4,00	0,02	0,03	0,01	0,00	20,70	37,80	12,60	0,90	141,00	3,00	0,00	0,02	54-2з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ*	250	2,23	2,81	17,92	106,31	7,24	0,08	0,06	0,18	0,00	26,92	60,77	26,00	1,02	512,09	4,81	0,00	0,03	114	2021
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ**	200	18,34	21,47	18,68	342,27	19,58	0,14	0,19	0,44	0,00	63,90	205,52	50,58	2,87	839,16	11,78	0,02	0,14	54-22м-2020	2021
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,06	0,06	20,81	84,34	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,43	0,28	22,56	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	840	27,82	25,12	101,50	744,85	31,43	0,39	0,34	0,63	0,00	140,62	382,54	115,47	7,79	1 654,96	22,41	0,02	0,20		
Полдник																				
НЕЖНЫЙ БИСКВИТ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	40	1,94	6,21	22,12	151,32	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		
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,38	2,77	14,57	97,81	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,20	86,15	21,33	0,56	182,83	9,00	0,00	0,00	462	2021
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)*	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	340	6,82	9,48	57,69	345,13	10,52	0,07	0,16	0,05	0,00	117,20	114,15	63,33	1,16	530,83	9,00	0,00	0,00		
Всего за день:		60,66	65,21	271,10	1 865,61	58,80	0,76	0,76	1,45	0,00	370,10	873,28	357,61	16,24	3 267,95	41,37	1,20	0,30		