

МАОУ «Школа №1» КГО

Утверждаю

Директор МАОУ «Школа №1» КГО

С.А. Вильд

Согласовано

Директор МАОУ «Школа №58» КГО

С.А. Ремнёва



Меню

Горячих завтраков и обедов

для организации питания детей 11-17 лет

в МАОУ «Школа №1» КГО

2025-2026 учебный год

г. Камышлов

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ тк5	60	9,03	13,85	12,92	214,28	0,04	0,21	0,10	0,20	0,08	0,13	299,26	18,25	191,01	0,47	52,25	0,00	0,01	0,01	3	2011
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ ТК184	250/10	7,66	12,47	37,36	291,60	0,07	0,69	0,07	1,20	0,15	0,16	151,92	22,54	126,69	0,49	244,95	11,88	0,01	0,00	184	2011
ЗАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008	
КАКАО ВИТОШКА С МОЛОКОМ тк382	200	3,74	3,69	14,63	107,38	0,27	9,16	1,06	2,50	1,80	0,42	106,64	12,09	72,72	0,08	146,59	9,00	0,00	0,00	382	2011
АПЕЛЬСИН ТК11	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,00	0,00	11	2008
Итого за прием пищи:	720	25,53	31,76	102,76	808,76	0,50	100,06	1,25	4,23	2,03	0,78	618,32	78,88	457,42	1,99	785,29	23,88	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		46																			
<b>Обед</b>																					
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк88	250/15/10	4,94	6,48	9,83	118,87	0,06	12,99	0,30	0,30	0,04	0,08	58,13	26,16	69,69	1,24	390,10	5,83	0,04	0,00	88	2011
КОЛЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ тк282	120	18,98	17,45	18,99	309,86	0,10	0,39	0,00	2,00	0,00	0,15	45,26	29,71	187,28	2,75	362,14	8,73	0,05	0,00	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ С ОВОЩАМИ тк176	180	8,37	10,52	38,17	280,93	0,22	1,32	0,41	4,61	0,18	0,13	35,35	123,89	192,77	4,39	319,66	3,70	0,01	0,00	176	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
ЧАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТАЛАЙТ тк539	200	0,00	0,00	15,92	63,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	2,20	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	539	2011
Итого за прием пищи:	850	37,55	35,13	116,14	934,84	0,50	14,70	0,71	7,79	0,22	0,41	158,95	189,56	488,54	9,98	1 126,90	20,50	0,10	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		54																			
Всего за день:		63,08	66,89	218,90	1 743,60	1,00	114,76	1,96	12,02	2,25	1,19	777,27	268,44	945,96	11,97	1 912,19	44,38	0,12	0,01		

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ тк224	150/0/30	24,63	16,40	49,32	447,95	0,07	1,13	0,10	0,49	0,21	0,36	258,90	44,12	300,43	1,08	350,66	4,44	0,04	0,03	224	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
ЧАЙ С САХАРОМ тк376	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,13	5,63	7,42	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	376	2011
БАНАН тк11	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00	0,05	0,00	0,00	0,09	14,40	75,60	50,40	1,08	626,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пиши:	620	31,27	18,75	122,91	792,86	0,20	19,17	0,15	0,49	0,21	0,48	294,93	131,85	390,75	3,40	1 048,72	4,44	0,04	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		47																			
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк 99	250/15/10	5,45	6,54	10,51	118,67	0,08	16,49	0,22	0,32	0,04	0,11	47,36	24,57	67,31	1,06	397,29	4,50	0,03	0,00	99	2011
ДНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ТК 235	120	23,55	12,04	10,97	246,18	0,18	1,38	0,03	2,16	0,11	0,16	44,15	42,65	238,36	1,86	456,02	54,14	0,01	0,00	235,	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ тк36	180	5,06	10,72	39,01	267,00	0,05	2,40	0,02	2,90	0,08	0,07	32,66	31,42	82,87	0,78	130,34	0,71	0,01	0,00	36	2006
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД тк380	200	0,24	0,07	11,80	83,23	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,34	4,93	2,48	0,14	30,57	0,00	0,00	0,00	380	2011
Итого за прием пиши:	850	39,56	30,05	105,32	876,78	0,43	21,77	0,27	6,26	0,23	0,39	142,32	111,17	425,82	5,44	1 068,62	61,59	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		53																			
Всего за день:		70,83	48,80	228,23	1 669,64	0,63	40,94	0,42	6,75	0,44	0,87	437,25	243,02	816,57	8,84	2 117,34	66,03	0,09	0,03		

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ тк5	60	9,03	13,85	12,92	214,28	0,04	0,21	0,10	0,20	0,08	0,13	299,26	18,25	191,01	0,47	52,25	0,00	0,01	0,01	3	2011
САША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА тк175	250/0/10	8,87	12,86	51,62	358,20	0,15	0,63	0,06	1,16	0,15	0,15	140,33	50,33	192,02	1,22	272,64	12,71	0,02	0,00	175	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008	
ЮФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ тк379	200	1,81	1,55	14,04	77,74	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	59,79	12,17	48,71	0,29	91,81	4,50	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	570	23,46	29,71	104,28	781,22	0,27	1,10	0,17	1,36	0,23	0,36	508,88	87,25	464,24	2,48	462,70	17,21	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		46																			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ тк82	250/15/10	6,69	6,36	13,22	137,74	0,06	8,29	0,30	0,29	0,04	0,09	57,43	30,21	90,19	1,78	444,48	8,31	0,03	0,00	82	2011
ПТИЦА НАТУРАЛЬНАЯ ПРИПУЩЕННАЯ тк302	120	21,77	22,23	0,00	287,47	0,07	0,96	0,04	1,87	0,00	0,13	19,96	18,86	154,47	1,28	283,43	4,80	0,00	0,00	302	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ тк202	180	6,68	7,86	40,54	259,48	0,11	0,00	0,02	1,37	0,08	0,04	35,01	28,35	65,71	1,15	110,59	0,00	0,00	0,00	202	2011
ТОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
ХИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА тк411	200	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	1,85	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	900	40,95	37,23	108,19	935,60	0,39	21,75	0,44	4,61	0,12	0,33	138,33	96,87	362,67	6,31	1 038,44	16,35	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		54																			
Всего за день:		64,41	66,94	212,47	1 716,82	0,66	22,85	0,61	5,97	0,35	0,69	647,21	184,12	826,91	8,79	1 501,14	33,56	0,06	0,01		

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг.	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ тк222	150/0/30	29,92	19,66	42,80	473,16	0,08	0,44	0,11	0,59	0,26	0,41	300,28	43,71	354,31	1,19	327,59	5,02	0,05	0,04	222	2020
ЗАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ тк377	200/10/7	0,25	0,01	10,29	43,42	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,26	6,52	8,81	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2020
ЯБЛОКО тк11	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>34,52</b>	<b>21,72</b>	<b>93,49</b>	<b>718,08</b>	<b>0,19</b>	<b>16,60</b>	<b>0,12</b>	<b>1,54</b>	<b>0,26</b>	<b>0,47</b>	<b>349,04</b>	<b>68,73</b>	<b>412,12</b>	<b>5,79</b>	<b>827,70</b>	<b>8,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																				
<b>Обед</b>																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ тк113	250/20	6,15	7,47	14,88	151,41	0,06	1,36	0,24	0,27	0,08	0,05	31,66	19,04	59,28	0,81	129,91	1,60	0,00	0,00	113	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ тк227	120/0/5	29,44	16,27	4,95	283,06	0,20	0,52	0,05	1,45	0,08	0,17	31,46	35,91	237,87	0,81	492,08	72,11	0,00	0,00	227	2011
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ тк335	180	3,71	6,45	24,23	168,35	0,17	5,97	0,05	0,24	0,00	0,00	56,11	34,62	101,48	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
СГУРЦЕЦ СВЕЖИЙ тк14	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	14	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
ЧАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА тк441	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>45,70</b>	<b>31,20</b>	<b>97,84</b>	<b>866,72</b>	<b>0,58</b>	<b>93,85</b>	<b>0,51</b>	<b>2,90</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>159,92</b>	<b>110,43</b>	<b>461,69</b>	<b>5,68</b>	<b>771,89</b>	<b>77,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																				
<b>Всего за день:</b>		<b>80,22</b>	<b>52,92</b>	<b>191,33</b>	<b>1 584,80</b>	<b>0,77</b>	<b>110,45</b>	<b>0,63</b>	<b>4,44</b>	<b>0,42</b>	<b>0,81</b>	<b>508,96</b>	<b>179,16</b>	<b>873,81</b>	<b>11,47</b>	<b>1 599,59</b>	<b>85,77</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>		

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ тк2	60	2,01	8,71	28,61	200,50	0,02	0,05	0,04	0,22	0,15	0,02	8,45	4,50	18,17	0,47	56,75	0,00	0,00	0,00	2	2011
СЫР НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ тк214	150/0/5	14,65	24,04	2,67	285,68	0,06	0,21	0,24	5,15	2,48	0,38	97,92	15,34	199,01	2,26	213,47	25,52	0,05	0,03	214	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ тк378	200/10	1,60	1,55	12,37	70,21	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,06	61,72	10,91	43,42	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	378	2011
БИОЙОГУРТ 2,5% ЖИРН. 100Г	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>24,81</b>	<b>38,25</b>	<b>73,86</b>	<b>743,90</b>	<b>0,18</b>	<b>1,26</b>	<b>0,32</b>	<b>5,37</b>	<b>2,63</b>	<b>0,65</b>	<b>297,59</b>	<b>51,25</b>	<b>388,10</b>	<b>4,01</b>	<b>560,77</b>	<b>30,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>50</b>																				
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ тк102	250/15/10	8,66	6,81	18,93	172,18	0,18	4,69	0,19	2,04	0,04	0,09	46,73	34,88	101,02	2,07	510,99	5,72	0,03	0,00	102	2011
РЯГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ тк344	200/75	26,02	22,30	17,14	373,62	0,15	29,42	0,51	1,39	0,16	0,23	39,56	51,63	252,86	3,89	1 089,80	14,09	0,03	0,00	344	2011
КЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020	
КЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ тк390	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	390	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>39,94</b>	<b>29,79</b>	<b>78,98</b>	<b>746,20</b>	<b>0,45</b>	<b>34,11</b>	<b>0,70</b>	<b>4,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,37</b>	<b>101,98</b>	<b>95,82</b>	<b>388,68</b>	<b>7,56</b>	<b>1 656,06</b>	<b>22,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>50</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>64,75</b>	<b>68,04</b>	<b>152,84</b>	<b>1 490,10</b>	<b>0,63</b>	<b>35,37</b>	<b>1,02</b>	<b>9,68</b>	<b>2,83</b>	<b>1,02</b>	<b>399,57</b>	<b>147,07</b>	<b>776,78</b>	<b>11,57</b>	<b>2 216,83</b>	<b>52,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>		

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ тк5	60	9,03	13,85	12,92	214,28	0,04	0,21	0,10	0,20	0,08	0,13	299,26	18,25	191,01	0,47	52,25	0,00	0,01	0,01	3	2011
САША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ тк189	250/10	8,40	14,42	34,07	300,19	0,16	0,69	0,07	1,45	0,15	0,18	160,54	60,45	210,89	1,53	321,77	14,19	0,02	0,00	189	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
АКАО ВИТОШКА С МОЛОКОМ тк382	200	3,74	3,69	14,63	107,38	0,27	9,16	1,06	2,50	1,80	0,42	106,64	12,09	72,72	0,08	146,59	9,00	0,00	0,00	382	2011
<i>Итого за прием пищи:</i>	<b>570</b>	<b>24,92</b>	<b>33,41</b>	<b>87,32</b>	<b>752,85</b>	<b>0,53</b>	<b>10,06</b>	<b>1,23</b>	<b>4,15</b>	<b>2,03</b>	<b>0,75</b>	<b>575,94</b>	<b>97,29</b>	<b>507,12</b>	<b>2,58</b>	<b>566,61</b>	<b>23,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<i>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</i>	<b>43</b>																				
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ тк87	250/25	8,27	2,30	19,91	133,51	0,12	7,11	0,02	0,16	0,00	0,08	25,63	30,72	107,13	1,03	562,50	19,19	0,03	0,00	87	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ тк278	120	16,53	25,72	17,30	367,44	0,09	2,66	0,07	3,88	0,34	0,15	52,10	30,22	184,66	2,75	378,56	9,90	0,05	0,00	278	2008
ЧАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ тк202	180	6,78	8,50	43,16	276,25	0,08	0,00	0,03	2,72	0,09	0,03	32,99	12,85	51,58	1,19	79,70	0,85	0,01	0,01	202	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020
ХЛЕБ РУКАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
ЧАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТАЛАЙТ тк539	200	0,00	0,00	15,92	63,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	2,20	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	539	2011
<i>Итого за прием пищи:</i>	<b>850</b>	<b>36,84</b>	<b>37,20</b>	<b>129,52</b>	<b>1 002,58</b>	<b>0,41</b>	<b>9,77</b>	<b>0,12</b>	<b>7,64</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>130,93</b>	<b>83,59</b>	<b>382,17</b>	<b>6,57</b>	<b>1 075,76</b>	<b>32,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<i>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</i>	<b>57</b>																				
<i>Всего за день:</i>		<b>61,76</b>	<b>70,61</b>	<b>216,84</b>	<b>1 755,43</b>	<b>0,94</b>	<b>19,83</b>	<b>1,35</b>	<b>11,79</b>	<b>2,46</b>	<b>1,06</b>	<b>706,87</b>	<b>180,88</b>	<b>889,29</b>	<b>9,15</b>	<b>1 642,37</b>	<b>55,47</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>		

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ тк225	150/0/30	28,89	19,12	52,54	524,95	0,08	1,33	0,11	0,57	0,24	0,40	294,25	44,59	344,14	1,25	337,88	4,86	0,05	0,03	225	2011
ЗАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ тк376	200/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,13	5,63	7,42	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЧАЙ тк11	170	0,61	0,46	15,76	71,91	0,03	7,65	0,00	0,55	0,00	0,05	29,07	18,36	24,48	3,06	237,15	1,53	0,02	0,00	11	2008
<i>Итого за прием пищи:</i>	<b>610</b>	<b>33,44</b>	<b>21,03</b>	<b>104,09</b>	<b>768,97</b>	<b>0,17</b>	<b>9,02</b>	<b>0,11</b>	<b>1,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>344,95</b>	<b>75,08</b>	<b>408,54</b>	<b>5,55</b>	<b>646,69</b>	<b>6,39</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<i>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</i>	<b>45</b>																				
<b>Обед</b>																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ тк106	250/15	7,96	10,51	15,27	188,83	0,09	11,67	0,35	0,32	0,08	0,19	152,94	33,43	145,33	0,87	602,50	14,84	0,02	0,00	106	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ тк229	120	30,22	11,95	0,74	230,63	0,20	0,83	0,14	0,11	0,05	0,18	40,81	39,21	249,55	0,91	525,28	75,98	0,00	0,00	229	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ тк376	180	4,44	5,52	46,21	250,86	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	14,40	31,21	94,82	0,72	0,00	0,00	0,00	376	2008	
СГУРЕЦ СВЕЖИЙ тк15	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	2008	
КЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020	
КЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД тк380	200	0,24	0,07	11,60	83,23	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,34	4,93	2,48	0,14	30,57	0,00	0,00	0,00	380	2011
<i>Итого за прием пищи:</i>	<b>900</b>	<b>48,60</b>	<b>28,79</b>	<b>108,55</b>	<b>923,65</b>	<b>0,47</b>	<b>20,00</b>	<b>0,54</b>	<b>1,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,44</b>	<b>240,10</b>	<b>124,78</b>	<b>552,18</b>	<b>4,84</b>	<b>1 297,35</b>	<b>94,86</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<i>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</i>	<b>55</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>82,04</b>	<b>49,82</b>	<b>212,64</b>	<b>1 692,62</b>	<b>0,64</b>	<b>29,02</b>	<b>0,65</b>	<b>2,85</b>	<b>0,37</b>	<b>0,92</b>	<b>585,05</b>	<b>199,86</b>	<b>960,72</b>	<b>10,39</b>	<b>1 944,04</b>	<b>101,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>		

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	60	7,39	6,69	0,41	91,37	0,03	0,00	0,12	1,20	1,32	0,18	28,05	5,76	92,16	1,20	84,00	12,00	0,03	0,01	213	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ тк204	200	11,48	10,71	43,83	318,86	0,09	0,06	0,05	1,52	0,08	0,08	183,80	17,95	144,35	1,30	98,74	0,96	0,02	0,02	204	2011	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ тк379	200	1,81	1,55	14,04	77,74	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	59,79	12,17	48,71	0,29	91,81	4,50	0,00	0,00	379	2011	
ЯБЛОКО тк11	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	11	2008	
Итого за прием пищи:		660	25,03	21,00	98,68	689,47	0,25	15,32	0,19	3,67	1,40	0,37	305,14	54,36	334,22	6,59	737,55	20,46	0,07	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		43																				
<b>Обед</b>																						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ тк82	250/15/10	5,00	5,53	13,22	123,57	0,05	8,29	0,30	0,29	0,04	0,08	56,69	28,47	76,27	1,58	413,60	7,69	0,03	0,00	82	2011	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ тк294	120	20,47	25,37	19,97	391,58	0,12	1,18	0,05	3,72	0,05	0,15	49,54	29,58	180,51	1,97	307,96	6,27	0,00	0,00	294	2011	
САША ЯЧНЕВАЯ ТК418	180	3,75	5,52	24,19	161,08	0,08	0,00	0,03	0,14	0,09	0,03	36,15	18,53	118,74	0,71	79,34	0,00	0,03	0,01	418	2011	
КЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020		
КЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020	
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА тк411	200	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	1,85	4,50	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:		850	34,48	37,10	109,91	915,14	0,37	9,47	0,38	5,03	0,18	0,31	161,31	86,03	414,82	5,86	855,84	16,20	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		57																				
Всего за день:		59,51	58,10	208,69	1 604,61	0,62	24,79	0,57	8,70	1,58	0,68	466,45	140,41	749,04	12,45	1 593,39	36,66	0,13	0,04			

## 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ тк236	150/30	18,99	14,96	22,54	305,00	0,04	0,42	0,08	0,30	0,24	0,23	154,62	25,21	205,70	0,91	178,13	2,31	0,03	0,03	236	2011
ЗАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ тк377	200/10/7	0,25	0,01	10,29	43,42	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,26	6,52	8,81	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2020
ЗАНАН тк11	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00	0,05	0,00	0,00	0,09	14,40	75,60	50,40	1,08	626,40	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	627	25,69	17,32	96,33	652,22	0,17	19,58	0,13	0,30	0,24	0,35	193,78	113,83	297,41	3,29	887,64	2,31	0,03	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		44																			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк96	250/15/10	4,74	6,57	13,49	132,50	0,07	4,69	0,19	0,44	0,04	0,06	34,42	21,30	78,11	0,94	375,16	4,70	0,03	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ тк239	120	18,92	18,20	17,96	311,22	0,20	0,00	0,09	5,27	0,00	0,00	59,85	38,31	210,68	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ тк335	180	3,84	6,44	25,70	176,39	0,15	12,45	0,04	0,29	0,09	0,13	46,09	35,18	102,21	1,44	916,05	10,25	0,04	0,00	335	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ тк14	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	14	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ тк395	200	0,10	0,07	12,18	50,10	0,00	0,50	0,00	0,09	0,00	0,01	11,42	4,25	3,60	0,45	39,57	0,25	0,00	0,00	395	2011
Итого за прием пищи:	910	33,34	32,02	104,06	840,31	0,56	23,64	0,33	7,03	0,13	0,27	173,39	115,04	454,60	6,95	1 469,78	19,24	0,08	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		56																			
Всего за день:		59,03	49,34	200,39	1 492,53	0,73	43,22	0,46	7,33	0,37	0,62	367,17	228,87	752,01	10,24	2 357,42	21,55	0,11	0,03		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ тк2	60	2,01	8,71	28,61	200,50	0,02	0,05	0,04	0,22	0,15	0,02	8,45	4,50	18,17	0,47	56,75	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ХЛЕБ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ТК214	150/0/5	14,01	23,16	2,56	274,71	0,06	0,20	0,23	4,93	2,37	0,37	93,50	14,66	190,26	2,16	204,11	24,40	0,05	0,03	214	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ тк378	200/10	1,76	1,55	12,70	72,13	0,01	0,33	0,01	0,00	0,00	0,07	65,28	14,08	49,35	1,37	118,39	4,50	0,00	0,00	378	2011	
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 3,2%ЖИРН 0,2Л	200	5,43	6,21	9,12	114,46	0,13	4,80	0,07	0,00	0,00	0,18	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пиши:		675	26,96	41,08	78,69	792,80	0,28	5,38	0,35	5,15	2,52	0,66	380,73	62,14	434,28	4,66	717,25	46,90	0,05	0,03		
Заспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		46																				
<b>Обед</b>																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ тк102	250/15/10	8,66	6,81	18,93	172,18	0,18	4,69	0,19	2,04	0,04	0,09	46,73	34,86	101,02	2,07	510,99	5,72	0,04	0,00	102	2011	
ХЛЕБ С ГОВЯДИНОЙ ТК443	180/0/75	27,90	22,56	46,90	502,38	0,11	1,76	0,33	3,10	0,09	0,19	33,75	60,71	291,98	3,73	583,22	10,99	0,01	0,00	443	2004	
ХОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020	
ЧАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА тк441	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пиши:		865	43,14	30,44	120,39	944,46	0,46	101,45	0,78	6,25	0,13	0,40	115,77	120,05	446,46	8,54	1 333,51	20,15	0,05	0,00		
Заспределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		54																				
Всего за день:		70,10	71,52	199,08	1 737,26	0,74	106,83	1,13	11,40	2,65	1,06	496,50	182,19	880,74	13,20	2 050,76	67,05	0,10	0,03			

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ тк5	60	9,03	13,85	12,92	214,28	0,04	0,21	0,10	0,20	0,08	0,13	299,26	18,25	191,01	0,47	52,25	0,00	0,01	0,01	3	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ тк184	250/10	9,16	13,21	44,52	334,25	0,19	0,66	0,06	1,51	0,15	0,16	149,34	52,07	196,95	1,49	290,42	13,57	0,00	0,00	184	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008	
КАКАО ВИТОШКА С МОЛОКОМ тк382	200	3,74	3,69	14,63	107,38	0,27	9,16	1,06	2,50	1,80	0,42	106,64	12,09	72,72	0,08	146,59	9,00	0,00	0,00	382	2011
ИАНДАРИН	130	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	49,40	0,02	0,26	0,00	0,04	45,50	14,30	22,10	0,13	201,50	0,00	0,20	0,00	и/к	и/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,72</b>	<b>32,46</b>	<b>107,52</b>	<b>836,31</b>	<b>0,64</b>	<b>59,43</b>	<b>1,24</b>	<b>4,47</b>	<b>2,03</b>	<b>0,77</b>	<b>610,24</b>	<b>103,21</b>	<b>515,28</b>	<b>2,67</b>	<b>736,76</b>	<b>22,57</b>	<b>0,21</b>	<b>0,01</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																				
<b>Обед</b>																					
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк88	250/15/10	4,94	6,48	9,83	118,67	0,06	12,99	0,30	0,30	0,04	0,08	58,13	26,16	69,69	1,24	390,10	5,83	0,04	0,00	88	2011
УЛЯШ тк259	75/75	24,24	16,28	6,74	270,66	0,08	1,76	0,01	2,19	0,00	0,16	20,55	29,80	210,29	3,13	511,21	9,77	0,00	0,00	259	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ тк176	180	7,93	10,40	36,18	270,18	0,21	1,32	0,41	4,38	0,18	0,12	34,70	117,41	183,11	4,16	305,98	3,58	0,01	0,00	176	2011
КЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020
КЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
ЧАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТАЛАЙТ тк539	200	0,00	0,00	15,92	63,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	2,20	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	539	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>42,37</b>	<b>33,84</b>	<b>101,90</b>	<b>884,89</b>	<b>0,47</b>	<b>16,07</b>	<b>0,72</b>	<b>7,75</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>133,59</b>	<b>183,17</b>	<b>501,89</b>	<b>10,13</b>	<b>1 262,29</b>	<b>21,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																				
<b>Всего за день:</b>		<b>69,09</b>	<b>66,30</b>	<b>209,42</b>	<b>1 721,20</b>	<b>1,11</b>	<b>75,50</b>	<b>1,96</b>	<b>12,22</b>	<b>2,25</b>	<b>1,18</b>	<b>743,83</b>	<b>286,38</b>	<b>1 017,17</b>	<b>12,80</b>	<b>1 999,05</b>	<b>43,99</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ тк225	150/0/30	28,89	19,12	52,54	524,95	0,08	1,33	0,11	0,57	0,24	0,40	294,25	44,59	344,14	1,25	337,88	4,86	0,05	0,03	225	2011
ЗАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
ЧАЙ С САХАРОМ тк376	200/10	0,35	0,00	10,42	43,03	0,00	0,07	0,00	0,00	0,02	15,69	8,80	13,35	1,33	45,50	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЧАЙНАЯ РУША тк11	170	0,61	0,46	15,76	71,91	0,03	7,65	0,00	0,55	0,00	0,05	29,07	18,36	24,48	3,06	237,15	1,53	0,02	0,00	11	2008
Итого за прием пищи:	610	33,60	21,03	104,42	770,89	0,17	9,05	0,11	1,12	0,24	0,49	348,51	78,25	414,47	6,14	666,53	6,39	0,07	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
<b>Обед</b>																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ тк113	250/20	6,15	7,47	14,88	151,41	0,06	1,36	0,24	0,27	0,08	0,05	31,66	19,04	59,28	0,81	129,91	1,60	0,00	0,00	113	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ тк229	120	30,22	11,95	0,74	230,63	0,20	0,83	0,14	0,11	0,05	0,18	40,81	39,21	249,55	0,91	525,28	75,98	0,00	0,00	229	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ тк36	180	5,06	10,72	39,01	267,00	0,05	2,40	0,02	2,90	0,08	0,07	32,66	31,42	82,87	0,78	130,34	0,71	0,01	0,00	36	2006
СГУРЕЦ СВЕЖИЙ тк14	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	14	2008
КЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020
КЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД тк380	200	0,24	0,07	11,60	83,23	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,34	4,93	2,48	0,14	30,57	0,00	0,00	0,00	380	2011
Итого за прием пищи:	905	47,41	30,95	100,96	902,37	0,45	12,09	0,41	4,22	0,21	0,37	137,08	110,60	454,18	4,84	955,10	82,33	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54																				
Всего за день:		81,01	51,98	205,38	1 673,26	0,62	21,14	0,52	5,34	0,45	0,86	485,59	188,85	868,65	10,98	1 621,63	88,72	0,09	0,03		

## 13 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ тк5	60	9,03	13,85	12,92	214,28	0,04	0,21	0,10	0,20	0,08	0,13	299,26	18,25	191,01	0,47	52,25	0,00	0,01	0,01	3      2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ тк174	250/10	6,26	12,29	38,43	289,95	0,06	0,66	0,08	0,39	0,15	0,15	139,12	32,44	145,04	0,49	224,56	11,88	0,02	0,01	174      2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23      2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ тк379	200	1,81	1,55	14,04	77,74	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	59,79	12,17	48,71	0,29	91,81	4,50	0,00	0,00	379      2011
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>570</b>	<b>20,85</b>	<b>29,14</b>	<b>91,09</b>	<b>712,97</b>	<b>0,18</b>	<b>1,13</b>	<b>0,17</b>	<b>0,59</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>507,67</b>	<b>69,36</b>	<b>417,26</b>	<b>1,75</b>	<b>414,62</b>	<b>16,38</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																			
<b>Обед</b>																				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ тк82	250/15/10	5,00	5,53	13,22	123,57	0,05	8,29	0,30	0,29	0,04	0,08	56,69	28,47	76,27	1,58	413,60	7,69	0,03	0,00	82      2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ тк288	120	21,87	18,75	0,56	258,90	0,07	1,18	0,13	0,40	0,00	0,13	37,33	24,06	158,35	1,35	299,35	5,13	0,00	0,00	288      2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ тк202	180	6,90	8,69	41,88	273,19	0,12	0,00	0,03	1,39	0,09	0,05	36,39	29,29	68,02	1,19	114,35	0,00	0,00	0,00	202      2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24      2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25      2020
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА тк411	200	0,00	0,00	19,30	77,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	1,85	4,50	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	411      2008
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>850</b>	<b>39,03</b>	<b>33,65</b>	<b>108,19</b>	<b>894,57</b>	<b>0,36</b>	<b>9,47</b>	<b>0,46</b>	<b>2,96</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>149,34</b>	<b>91,27</b>	<b>341,94</b>	<b>5,72</b>	<b>882,24</b>	<b>15,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																			
Всего за день:		59,88	62,79	199,28	1 607,54	0,54	10,60	0,63	3,55	0,36	0,67	657,01	160,63	759,20	7,47	1 296,86	31,44	0,06	0,02	

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборники рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ тк222	150/0/30	29,92	19,66	42,80	473,16	0,08	0,44	0,11	0,59	0,26	0,41	300,28	43,71	354,31	1,19	327,59	5,02	0,05	0,04	222	2020
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ тк377	200/10/7	0,25	0,01	10,29	43,42	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,26	6,52	8,81	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	377	2020
ЯБЛОКО тк11	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	11	2008
Лито за прием пищи:	597	34,52	21,72	93,49	718,08	0,19	16,60	0,12	1,54	0,26	0,47	349,04	68,73	412,12	5,79	827,70	8,02	0,07	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																				
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк 99	250/15/10	5,45	6,54	10,51	118,67	0,08	16,49	0,22	0,32	0,04	0,11	47,36	24,57	67,31	1,06	397,29	4,50	0,03	0,00	99	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ тк227	120	29,47	22,55	4,99	339,71	0,20	0,52	0,07	3,20	0,12	0,17	31,76	35,91	238,40	0,81	492,53	72,11	0,00	0,00	227	2011
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ тк335	180	3,84	6,44	25,70	176,39	0,15	12,45	0,04	0,29	0,09	0,13	46,09	35,18	102,21	1,44	916,05	10,25	0,04	0,00	335	2008
ТОМИДОР СВЕЖИЙ тк14	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	14	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ тк395	200	0,10	0,07	12,18	50,10	0,00	0,50	0,00	0,09	0,00	0,01	11,42	4,25	3,60	0,45	39,57	0,25	0,00	0,00	395	2011
Лито за прием пиши:	910	44,78	36,40	88,89	860,97	0,59	44,96	0,43	5,01	0,25	0,49	152,84	119,51	461,92	5,96	2 073,84	90,55	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																				
Всего за день:		79,30	58,12	182,38	1 579,05	0,78	61,56	0,55	6,55	0,51	0,96	501,88	188,24	874,04	11,75	2 901,54	98,57	0,14	0,04		

## 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборни рецпту		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ тк2	60	2,01	8,71	28,61	200,50	0,02	0,05	0,04	0,22	0,15	0,02	8,45	4,50	18,17	0,47	56,75	0,00	0,00	2	2011	
СЫРЬЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ТК214	150/0/5	14,01	23,16	2,56	274,71	0,06	0,20	0,23	4,93	2,37	0,37	93,50	14,66	190,26	2,16	204,11	24,40	0,05	0,03	214	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	23	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ тк378	200/10	1,60	1,55	12,37	70,21	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,06	61,72	10,91	43,42	0,78	98,55	4,50	0,00	378	2011	
ЗИОНОГУРТ 2,5% ЖИРН. 100Г	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	2008	
<i>Лтого за прием пищи:</i>	<b>575</b>	<b>24,17</b>	<b>37,37</b>	<b>73,75</b>	<b>732,93</b>	<b>0,18</b>	<b>1,25</b>	<b>0,31</b>	<b>5,15</b>	<b>2,52</b>	<b>0,64</b>	<b>293,17</b>	<b>50,57</b>	<b>379,35</b>	<b>3,91</b>	<b>551,41</b>	<b>28,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<i>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</i>	<b>49</b>																				
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк96	250/15/10	4,74	6,57	13,49	132,50	0,07	4,69	0,19	0,44	0,04	0,06	32,76	21,20	77,78	0,92	375,11	4,70	0,04	0,00	96	2011
ЧАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ тк256	200/0/75	24,90	26,61	26,04	443,11	0,19	13,44	0,06	1,11	0,14	0,23	37,00	56,72	272,13	4,23	1 307,76	16,97	0,10	0,00	256	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2,61	0,33	16,27	80,12	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ тк390	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	390	2011	
<i>Лтого за прием пищи:</i>	<b>825</b>	<b>34,90</b>	<b>33,86</b>	<b>82,44</b>	<b>776,01</b>	<b>0,38</b>	<b>18,13</b>	<b>0,25</b>	<b>2,43</b>	<b>0,18</b>	<b>0,34</b>	<b>85,45</b>	<b>87,23</b>	<b>384,71</b>	<b>6,75</b>	<b>1 738,14</b>	<b>23,91</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>		
<i>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</i>	<b>51</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>59,07</b>	<b>71,23</b>	<b>156,19</b>	<b>1 508,94</b>	<b>0,56</b>	<b>19,38</b>	<b>0,56</b>	<b>7,58</b>	<b>2,70</b>	<b>0,98</b>	<b>378,62</b>	<b>137,80</b>	<b>764,06</b>	<b>10,66</b>	<b>2 289,55</b>	<b>52,81</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНУЮ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, м
Итого за весь период	1 024,08	913,40	2 993,96	24 577,40	10,97	736,24	13,02	116,17	19,99	13,57	8 159,23	2 915,92	12 754,95	161,73	29 043,70	879,32	1,80	0,40
Среднее значение за период	68,27	60,89	199,60	1 638,49	0,73	49,08	0,87	7,74	1,33	0,90	543,95	194,39	850,33	10,78	1 936,25	58,62	0,12	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,7	33,4	49,9															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЗАВТРАК 5-11 (OB3)	618	872

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114401

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026