

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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
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
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																				
Обед																					
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
КОТЛЕТЫ, 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 ГРЕЧНЕВАЯ 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
НАПИТОК 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									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ И СГУЩЕННЫМ 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 пищи:	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																					
Обед																						
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	
ЛЕНИВЫЙ 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	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	11,60	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:	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										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г.	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	St, мг				
Завтрак																							
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 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	0,00	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		
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																						
Обед																							
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	0,00	11,12	1,85	4,50	0,00	0,54	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								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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
Итого 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																				
Обед																					
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 ЗАПЕЧЁНАЯ 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
ТЮРЕ 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
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	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	25	2020
НАПИТОК 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 пищи:	910	45,70	31,20	97,84	866,72	0,58	93,85	0,51	2,90	0,16	0,34	159,92	110,43	461,69	5,68	771,89	77,75	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																				
Всего за день:		80,22	52,92	191,33	1 584,80	0,77	110,45	0,63	4,44	0,42	0,81	508,96	179,16	873,81	11,47	1 599,59	85,77	0,08	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
ОМЛЕТ 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	0,00	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	1,60	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
Итого за прием пищи:	575	24,81	38,25	73,86	743,90	0,18	1,26	0,32	5,37	2,63	0,65	297,59	51,25	388,10	4,01	560,77	30,02	0,07	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	50																				
Обед																					
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
РАГУ 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
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 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
Итого за прием пищи:	825	39,94	29,79	78,98	746,20	0,45	34,11	0,70	4,31	0,20	0,37	101,98	95,82	388,68	7,56	1 656,06	22,05	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	50																				
Всего за день:		64,75	68,04	152,84	1 490,10	0,63	35,37	1,02	9,68	2,83	1,02	399,57	147,07	776,78	11,57	2 216,83	52,07	0,13	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ тк189	250/10	8,40	14,42	34,07	300,19	0,16	0,89	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
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
Итого за прием пищи:	570	24,92	33,41	87,32	752,85	0,53	10,06	1,23	4,15	2,03	0,75	575,94	97,29	507,12	2,58	566,61	23,19	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Обед																					
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
МАКАРОННЫЕ 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	0,95	0,01	0,01	202	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
НАПИТОК 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	36,84	37,20	129,52	1 002,58	0,41	9,77	0,12	7,64	0,43	0,31	130,93	83,59	382,17	6,57	1 075,76	32,28	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																				
Всего за день:		61,76	70,61	216,84	1 755,43	0,94	19,83	1,35	11,79	2,46	1,06	706,87	180,88	889,29	9,15	1 642,37	55,47	0,12	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
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
КОМПОТ ИЗ ЯГОД 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	33,44	21,03	104,09	768,97	0,17	9,02	0,11	1,12	0,24	0,48	344,95	75,08	408,54	5,55	646,69	6,39	0,07	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																				
Обед																					
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	0,00	376	2008
ОГУРЕЦ 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	64,60	1,80	0,01	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
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:	900	48,60	28,79	108,55	923,65	0,47	20,00	0,54	1,73	0,13	0,44	240,10	124,78	552,18	4,84	1 297,35	94,86	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																				
Всего за день:		82,04	49,82	212,64	1 692,62	0,64	29,02	0,65	2,85	0,37	0,92	585,05	199,86	960,72	10,39	1 944,04	101,25	0,10	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	0,00	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
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	54,38	334,22	6,59	737,55	20,46	0,07	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Обед																					
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
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	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	208,59	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
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
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 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																				
Обед																					
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
ТЮРЕ 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
ГУРЕЦ 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
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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
ЭМЛЕТ 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	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 пищи:	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		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																				
Обед																					
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	0,04	0,00	102	2011
ПЛОВ 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
ТОМИДОР 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	0,00	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
НАПИТОК 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 пищи:	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		
Распределение 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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 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	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
САКАО 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	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	700	26,72	32,46	107,52	836,31	0,64	59,43	1,24	4,47	2,03	0,77	610,24	103,21	515,28	2,67	736,76	22,57	0,21	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																				
Обед																					
ДИ 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
САША 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
НАПИТОК 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:	880	42,37	33,84	101,90	884,89	0,47	16,07	0,72	7,75	0,22	0,41	133,59	183,17	501,89	10,13	1 262,29	21,42	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																				
Всего за день:		69,09	66,30	209,42	1 721,20	1,11	75,50	1,96	12,22	2,25	1,18	743,83	286,38	1 017,17	12,80	1 999,05	43,99	0,26	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	St, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И СГУЩЕННЫМ 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
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	0,35	0,00	10,42	43,03	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	15,69	8,80	13,35	1,33	45,50	0,00	0,00	0,00	376	2011
ЧУША 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																				
Обед																					
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
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	0,88	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 пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	0,06	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	0,00	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
Итого за прием пищи:	570	20,85	29,14	91,09	712,97	0,18	1,13	0,17	0,59	0,23	0,36	507,67	69,36	417,26	1,75	414,62	16,38	0,03	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																				
Обед																					
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
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
ХИСЕЛЬ 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	39,03	33,65	108,19	894,57	0,36	9,47	0,46	2,96	0,13	0,31	149,34	91,27	341,94	5,72	882,24	15,06	0,03	0,00		
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	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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
Итого 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																				
Обед																					
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 ЗАПЕЧЕНАЯ 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
ТЮРЕ 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
Итого за прием пищи:	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																				
		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									№ рецеп-туры	Сборни рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	
ОМЛЕТ 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	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	
Итого за прием пищи:	575	24,17	37,37	73,75	732,93	0,18	1,25	0,31	5,15	2,52	0,64	293,17	50,57	379,35	3,91	551,41	28,90	0,07	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																					
Обед																						
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	
КАРКОЕ 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	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	0,00	390	2011	
Итого за прием пищи:	825	34,90	33,86	82,44	776,01	0,38	18,13	0,25	2,43	0,18	0,34	85,45	87,23	384,71	6,75	1 738,14	23,91	0,14	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																					
Всего за день:		59,07	71,23	156,19	1 508,94	0,56	19,38	0,56	7,58	2,70	0,98	378,62	137,80	764,06	10,66	2 289,55	52,81	0,21	0,03			

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, 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	0,03
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 (ОВЗ)	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