

Начальная школа

1 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,61	4,87	7,71	93,90	0,03	0,24	39,00	0,05	0,00	0,05	134,85	7,20	84,75	0,30	27,00	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,05	8,80	26,85	211,76	0,08	0,78	41,04	0,44	0,09	0,17	159,16	29,07	143,65	0,50	251,29	14,09	0,01	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	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	0,00	TK № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	17,60	5,50	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	570	16,60	18,41	73,04	536,46	0,14	18,62	85,54	1,18	0,09	0,24	311,61	45,07	240,50	3,22	584,09	16,29	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	0,95	3,06	3,65	47,33	0,01	16,38	19,98	1,32	0,00	0,02	29,37	8,86	16,69	0,35	161,40	1,46	0,01	0,00	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	6,26	4,25	11,40	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10,71	8,46	23,96	152,19	0,08	0,00	0,01	0,49	0,04	0,09	15,59	23,74	152,74	2,43	291,77	5,47	0,04	0,00	TK № 35	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	795	26,97	22,42	117,07	725,70	0,20	24,38	20,53	2,69	0,04	0,22	92,16	60,20	240,23	4,78	997,57	9,17	0,05	0,00		
Всего за день:		43,57	40,83	190,11	1 262,16	0,34	43,00	106,07	3,87	0,13	0,46	403,77	105,27	480,73	8,00	1 581,66	25,46	0,08	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,08	0,31	0,08	1,07	0,08	0,33	223,66	37,03	306,81	1,20	219,13	1,30	0,04	0,04	TK № 6	2024		
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,07	0,07	2,70	11,10	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	0,00	387	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	0,00	TK №7	2022		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022		
МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	41,80	11,00	0,22	0,00	0,03	38,50	12,10	18,70	0,11	170,50	0,00	0,17	0,00	TK №6	2022		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	25,00	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK №3	2022		
Итого за прием пищи:	665	19,25	19,19	70,38	552,68	0,19	42,99	36,08	1,29	0,08	0,57	412,16	66,63	444,26	1,31	572,13	1,30	0,24	0,04				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,55	2,98	1,64	36,66	0,01	1,45	0,00	1,28	0,00	0,01	13,70	7,93	16,54	0,37	91,88	0,28	0,00	0,00		2012		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/20/5	7,64	7,79	10,88	146,95	0,06	8,95	148,43	1,23	0,00	0,10	44,94	27,45	90,93	1,77	425,48	7,77	0,03	0,00	82	2011		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	11,80	13,90	25,00	306,00	0,22	9,60	0,11	1,20	0,00	0,00	43,20	40,80	189,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	235	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,02	0,06	24,27	102,52	0,02	0,32	93,28	0,00	0,00	0,03	41,09	20,96	32,52	0,58	345,64	0,00	0,01	0,00	TK №26	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022		
МАРМЕЛАД	20	0,30	1,80	12,50	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №19	2022		
Итого за прием пищи:	815	26,26	27,78	106,65	808,31	0,38	20,32	241,82	4,59	0,00	0,17	150,13	104,74	364,39	5,52	917,40	10,29	0,04	0,00				
Всего за день:		45,51	46,97	177,03	1 360,99	0,57	63,31	277,90	5,88	0,08	0,74	562,29	171,37	808,65	6,83	1 489,53	11,59	0,28	0,04				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,95	4,14	23,11	145,42	0,04	1,00	0,04	0,50	0,00	0,00	107,00	23,00	106,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	TK № 9	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	17,60	5,50	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	25,00	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	645	15,46	19,49	75,45	511,61	0,15	20,00	30,56	1,19	0,00	0,34	384,60	66,44	320,29	3,73	651,17	11,20	0,04	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	TK №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,40	4,50	8,40	85,80	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	0,00	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/30	12,08	14,20	14,28	238,43	0,07	1,82	19,65	2,07	0,00	0,09	27,52	18,30	115,15	1,69	288,54	6,12	0,03	0,00	TK № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,56	34,78	202,10	0,07	0,00	17,35	1,18	0,07	0,02	9,19	7,32	40,52	0,93	63,22	0,76	0,01	0,01	209	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	30,40	126,00	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	835	26,37	23,91	107,32	747,91	0,26	11,82	47,00	4,43	0,07	0,18	66,91	47,22	246,47	8,02	547,16	12,12	0,06	0,01		
Всего за день:		41,83	43,40	182,77	1 259,52	0,41	31,82	77,56	5,62	0,07	0,52	451,51	113,66	566,76	11,75	1 198,33	23,32	0,10	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	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	2	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,87	13,50	2,25	185,93	0,06	0,17	168,18	2,52	2,31	0,36	83,09	13,80	185,15	2,12	195,21	23,97	0,05	0,02	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	TK № 24	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	0,25	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,11	0,00	0,00	0,01	15,52	6,56	8,81	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00	504	2013
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,02	5,50	2,20	0,40	0,00	0,03	20,90	13,20	17,60	2,20	170,50	1,10	0,01	0,00	TK №11	2022
Итого за прием пищи:	570	19,26	19,12	68,63	526,52	0,13	8,43	170,49	3,40	2,31	0,42	126,71	41,12	233,88	5,37	442,58	25,07	0,06	0,02		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,10	6,60	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/20/20	8,40	7,20	29,48	241,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,00	6,18	15,57	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,07	3,11	13,13	93,67	0,09	9,85	535,62	0,50	0,04	0,09	65,58	28,85	71,46	1,06	358,33	6,52	0,03	0,00	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	820	27,52	26,94	101,94	764,65	0,18	13,85	535,62	1,38	0,04	0,14	86,78	44,45	120,26	5,46	652,73	10,76	0,03	0,00		
Всего за день:		46,78	46,06	170,57	1 291,17	0,31	22,28	706,11	4,78	2,35	0,56	213,49	85,57	354,14	10,83	1 095,31	35,83	0,09	0,02		

5 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	40	6,27	5,83	11,41	123,22	0,03	0,00	1,46	0,00	0,00	0,05	6,70	6,59	53,31	0,49	49,58	0,00	0,00	0,00	4	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6,43	9,34	24,91	209,98	0,12	0,54	39,84	2,06	0,11	0,17	112,23	63,07	151,95	1,89	260,43	10,24	0,01	0,00	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,78	93,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,11	109,28	15,93	80,58	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	41,80	11,00	0,22	0,00	0,03	38,50	12,10	18,70	0,11	170,50	0,00	0,17	0,00	TK №6	2022
Итого за прием пищи:	535	18,96	18,72	74,75	547,51	0,26	42,86	65,50	2,28	0,11	0,36	266,71	97,69	304,54	2,74	639,37	19,24	0,18	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	TK № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/20	5,40	8,00	8,20	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,00	9,56	7,78	226,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 29	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	5,11	18,87	133,85	0,12	8,72	522,83	0,42	0,08	0,11	45,25	33,67	83,05	1,22	660,42	8,36	0,05	0,00	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,29	72,28	0,02	0,00	0,86	0,00	0,00	0,01	20,50	8,46	20,90	0,49	150,13	0,00	0,00	0,00	TK №25	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	25,00	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	905	26,66	27,20	91,16	799,49	0,26	12,60	548,69	1,30	0,08	0,37	236,75	90,44	271,90	3,67	1 132,05	10,60	0,08	0,00		
Всего за день:		45,62	45,92	165,91	1 347,00	0,52	55,46	614,19	3,58	0,19	0,73	503,46	188,13	576,44	6,41	1 771,42	29,84	0,26	0,00		

6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,61	4,87	7,71	93,90	0,03	0,24	39,00	0,05	0,00	0,05	134,85	7,20	84,75	0,30	27,00	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	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	0,00	TK № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	17,60	5,50	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	575	17,25	19,31	70,59	535,70	0,16	18,34	44,50	1,84	0,10	0,17	276,75	62,70	259,35	3,92	580,90	13,20	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,06	4,56	49,89	0,01	8,82	121,14	1,33	0,00	0,02	24,43	9,18	16,69	0,49	99,61	1,72	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	4,00	2,40	15,40	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,40	9,32	5,05	178,27	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	0,00	261	2011
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3,17	12,06	31,67	226,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2016
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	21,82	92,19	0,02	0,29	83,95	0,00	0,00	0,03	36,99	18,86	29,27	0,52	311,08	0,00	0,01	0,00	TK №26	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	780	25,34	28,14	110,86	816,53	0,10	9,11	205,09	2,21	0,00	0,08	68,62	35,64	80,76	2,61	465,09	3,96	0,01	0,00		
Всего за день:		42,59	47,45	181,45	1 352,23	0,26	27,45	249,59	4,05	0,10	0,25	345,37	98,34	340,11	6,53	1 045,99	17,16	0,03	0,00		

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		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																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,61	4,87	7,71	93,90	0,03	0,24	39,00	0,05	0,00	0,05	134,85	7,20	84,75	0,30	27,00	0,00	0,01	0,00	3	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	183,40	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	93,00	25,30	126,50	1,30	181,20	6,80	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,78	93,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,11	109,28	15,93	80,58	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022	
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,02	5,50	2,20	0,40	0,00	0,03	20,90	13,20	17,60	2,20	170,50	1,10	0,01	0,00	TK №11	2022	
Итого за прием пищи:	525	15,47	14,73	75,52	501,51	0,19	6,66	54,40	0,55	0,10	0,29	358,03	61,63	309,43	4,05	537,56	16,90	0,02	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	TK №13	2022	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,03	5,69	3,98	87,04	0,02	6,85	138,12	0,93	0,00	0,05	40,58	15,92	48,81	0,64	221,36	2,79	0,01	0,00	91	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90/70	10,40	12,92	17,03	224,97	0,11	1,14	0,57	0,91	0,11	0,11	30,75	34,75	218,57	3,20	503,67	11,20	0,00	0,00	277	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,82	23,76	150,49	0,14	12,00	22,36	0,27	0,08	0,10	15,03	31,11	79,32	1,37	852,83	7,50	0,05	0,00	318	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	5,49	4,75	8,90	0,88	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	25,00	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK №3	2022	
МАРМЕЛАД	20	0,30	1,80	12,50	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №19	2022	
Итого за прием пищи:	1010	24,85	28,81	90,41	717,80	0,41	30,92	196,05	3,09	0,19	0,55	272,05	125,63	551,15	8,69	1 985,75	26,73	0,11	0,00			
Всего за день:		40,32	43,54	165,93	1 219,31	0,60	37,58	250,45	3,64	0,29	0,84	630,08	187,26	860,58	12,74	2 523,31	43,63	0,13	0,00			

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		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																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,02	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	0,00	2	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 24	2022
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,87	13,50	2,25	185,93	0,06	0,17	168,18	2,52	2,31	0,36	83,09	13,80	185,15	2,12	195,21	23,97	0,05	0,02	214	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	0,25	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,11	0,00	0,00	0,01	15,52	6,56	8,81	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00	504	2013	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	110	0,99	0,22	8,91	47,30	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	0,00	TK №16	2022	
Итого за прием пищи:	570	19,81	19,01	66,21	522,12	0,11	2,93	168,29	3,00	2,31	0,39	105,81	27,92	216,28	3,17	272,08	23,97	0,05	0,02			
Обед																						
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,03	4,73	5,09	67,97	0,04	2,52	735,84	2,39	0,00	0,04	25,95	19,85	32,18	0,66	166,70	3,16	0,02	0,00	56	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4,40	5,50	8,80	104,60	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	0,00	99	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	8,56	5,27	4,75	109,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	231	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,92	0,05	21,82	92,19	0,02	0,29	83,95	0,00	0,00	0,03	36,99	18,86	29,27	0,52	311,08	0,00	0,01	0,00	TK №26	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022	
Итого за прием пищи:	785	23,56	23,10	105,62	736,94	0,13	2,81	819,79	3,27	0,00	0,10	70,14	46,31	96,25	2,78	532,18	5,40	0,03	0,00			
Всего за день:		43,37	42,11	171,83	1 259,06	0,24	5,74	988,08	6,27	2,31	0,49	175,95	74,23	312,53	5,95	804,26	29,37	0,08	0,02			

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	40	6,27	5,83	11,41	123,22	0,03	0,00	1,46	0,00	0,00	0,05	6,70	6,59	53,31	0,49	49,58	0,00	0,00	0,00	4	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,81	6,15	23,13	163,56	0,04	0,41	28,13	0,21	0,08	0,10	86,61	19,78	89,03	0,29	139,39	7,43	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	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	0,00	TK № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	17,60	5,50	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	535	16,02	16,72	73,02	517,58	0,10	18,01	35,09	0,90	0,08	0,17	110,91	35,17	154,44	3,20	494,77	9,63	0,02	0,00		
Обед																					
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	60	5,77	5,27	2,93	82,49	0,03	1,08	400,42	2,69	0,00	0,04	21,48	18,99	80,24	0,47	187,06	47,80	0,23	0,01	TK № 46	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,20	5,76	7,32	100,78	0,04	9,97	139,66	0,97	0,00	0,08	38,89	19,32	57,75	0,94	280,24	3,67	0,01	0,00	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	10,50	15,10	35,11	346,85	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	0,00	TK № 39	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,82	2,44	2,97	37,22	0,01	0,10	11,14	0,05	0,04	0,02	22,85	2,82	16,83	0,05	32,59	1,84	0,00	0,00	366	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	795	27,24	30,02	100,29	810,92	0,15	11,15	551,22	4,59	0,04	0,17	90,42	56,73	189,62	5,86	554,29	55,55	0,24	0,01		
Всего за день:		43,26	46,74	173,31	1 328,50	0,25	29,16	586,31	5,49	0,12	0,34	201,33	91,90	344,06	9,06	1 049,06	65,18	0,26	0,01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,08	0,31	0,08	1,07	0,08	0,33	223,66	37,03	306,81	1,20	219,13	1,30	0,04	0,04	TK № 6	2024		
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,07	0,07	2,70	11,10	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	0,00	387	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,78	93,91	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,11	109,28	15,93	80,58	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022		
ГРУША	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,02	5,50	2,20	0,40	0,00	0,03	20,90	13,20	17,60	2,20	170,50	1,10	0,01	0,00	TK №11	2022		
Итого за прием пищи:	540	18,16	18,60	75,33	555,87	0,14	6,33	15,48	1,47	0,08	0,47	353,84	66,16	404,99	3,65	548,49	11,40	0,05	0,04				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,63	6,09	2,01	66,58	0,03	14,28	96,95	2,81	0,00	0,03	18,39	10,72	14,42	0,55	154,89	0,85	0,01	0,00	22	2008		
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/15/20	6,08	1,89	16,19	108,53	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	0,00	TK № 48	2022		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	90/30	12,08	14,18	14,28	238,23	0,07	1,82	19,56	2,07	0,00	0,09	27,45	18,29	115,10	1,69	288,43	6,11	0,03	0,00	TK № 38	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	30,90	188,20	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	0,00	209	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	8,07	1,76	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	TK №21	2022		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,40	78,60	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	0,00	TK №1	2022		
Итого за прием пищи:	835	29,14	28,11	102,52	788,81	0,17	16,10	118,11	5,76	0,00	0,15	61,11	38,37	164,32	3,84	498,52	9,20	0,04	0,00				
Всего за день:		47,30	46,71	177,85	1 344,68	0,31	22,43	133,59	7,23	0,08	0,62	414,95	104,53	569,31	7,49	1 047,01	20,60	0,09	0,04				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	440,15	449,73	1 756,76	13 024,62	3,81	338,23	3 989,85	50,41	5,72	5,55	3 902,20	1 220,26	5 213,31	85,59	13 605,88	301,98	1,40	0,14	
Среднее значение за период	44,02	44,97	175,68	1 302,46	0,38	33,82	398,99	5,04	0,57	0,56	390,22	122,03	521,33	8,56	1 360,59	30,20	0,14	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	31.1	55.4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа	573	838