

СОГЛАСОВАНО:

**Зам. начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по Ст. в г. Георгиевске и
Георгиевском районе**

Скумова Г.В.



УТВЕРЖДАЮ:

**Начальник отдела образования
администрации Курского
муниципального округа
Ставропольского края**

Л.Н.Павлишвили



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

**Ст.Курская
2022г. (ноябрь-декабрь)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
		Жиры, г																		Жиры, г
Завтрак																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.3	5.8	40.5	239.5	0.00	0.08	0.03	0.03	0.09	35.13	49.27	12.30	1.15	74.98	0.89	0.02	0.01	309	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ФРУКТЫ	120	0.5	0.5	11.4	54.7	4.80	0.03	0.02	0.01	0.00	17.28	11.88	8.84	2.38	333.60	2.40	0.00	0.01		
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
Итого за прием пищи:	690	19.7	22.1	129.7	798.5	9.00	0.22	0.28	0.26	0.98	123.81	232.18	58.00	7.53	758.63	11.34	0.03	0.04		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	200	4.8	4.8	17.1	131.1	4.75	0.15	0.06	0.17	0.04	36.15	70.12	29.09	1.67	450.51	4.12	0.00	0.02	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.96	224.05	150.64	5.28	315.96	2.73	0.00	0.02	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.06	0.09	0.07	0.00	23.50	110.81	12.92	1.06	131.03	4.05	0.01	0.08	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	63.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
Итого за прием пищи:	805	37.6	35.3	186.9	1216.7	5.24	0.64	0.38	0.27	0.12	134.83	550.65	240.35	11.81	1118.57	13.42	0.01	0.13		
Всего за день:		57.3	57.4	316.5	2016.2	14.24	0.86	0.66	0.53	1.10	258.64	782.83	296.35	19.34	1877.20	24.76	0.04	0.17		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	250	6.2	7.4	41.5	258.3	0.65	0.05	0.16	0.04	0.08	138.45	142.95	32.84	0.47	222.51	11.79	0.01	0.02	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.2	9.2	0.0	113.0	0.09	0.01	0.07	0.06	0.00	238.36	128.00	8.96	0.26	28.16	0.00	0.01	0.01		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
ВАФЛИ	60	1.6	1.9	45.0	206.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.64	19.44	5.40	0.81	84.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
Итого за прием пищи:	682	19.0	27.5	136.7	877.1	5.90	0.15	0.32	0.20	0.08	415.40	349.08	100.25	3.42	758.57	11.79	0.02	0.03		
Обед																				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.06	0.04	0.18	0.06	25.85	46.07	20.23	0.79	372.32	3.46	0.00	0.02	96	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	7.8	24.7	184.0	11.96	0.15	0.13	0.06	0.12	49.61	99.41	34.07	1.43	879.81	9.82	0.00	0.04	434	2013
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	88.05	248.48	86.35	1.38	620.13	156.89	0.02	0.66	227	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	839	27.6	20.2	106.6	724.0	25.35	0.42	0.35	0.71	0.18	175.91	471.79	153.60	7.24	2 266.03	172.17	0.02	0.74		
Всего за день:		46.6	47.7	243.4	1 601.1	31.25	0.57	0.67	0.91	0.26	591.31	820.87	253.85	10.66	3 024.60	183.96	0.04	0.77		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.81	33.52	11.35	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	120	22.6	10.6	6.6	214.1	5.64	0.16	0.18	0.62	0.00	77.39	331.34	88.48	1.82	828.85	209.23	0.02	0.88	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.7	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.42	109.74	39.35	1.58	994.94	10.95	0.00	0.05	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:	802	37.7	23.2	132.4	896.6	26.76	0.51	0.45	0.68	0.08	206.12	606.98	185.66	9.28	2 371.65	222.18	0.02	0.94	
Обед																			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.1	4.7	5.9	71.0	3.42	0.03	0.03	0.02	0.00	19.61	27.18	13.33	0.81	206.28	4.06	0.00	0.01	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.05	0.19	0.00	46.28	72.53	26.45	1.34	381.32	4.78	0.00	0.02	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.1	5.7	47.5	273.3	0.00	0.17	0.07	0.02	0.09	38.12	171.26	40.49	2.91	167.08	0.00	0.05	0.00	
ПОДЖАРКА	90	10.5	17.7	4.8	221.6	3.59	0.05	0.09	0.04	0.00	17.58	103.07	19.18	1.71	341.29	5.86	0.00	0.03	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	
ПРЯНИК	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	6.60	30.00	5.40	0.48	42.60	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	889	31.4	36.5	174.5	1 187.3	13.69	0.46	0.30	0.27	0.09	160.82	475.93	133.23	9.70	1 365.46	15.50	0.05	0.07	
Всего за день:		69.1	59.6	306.9	2 053.9	40.45	0.97	0.75	0.95	0.17	366.94	1 082.91	318.69	18.98	3 737.11	237.68	0.07	1.01	

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																	
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.6	0.1	1.2	9.0	3.45	0.01	0.01	0.00	0.00	15.87	16.56	9.66	0.41	97.29	0.00	0.00	0.00	2008		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16.0	17.4	14.7	279.1	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	14.68	156.97	27.77	2.64	297.53	5.33	0.00	0.03	2008		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0.6	0.8	1.9	17.3	0.57	0.00	0.00	0.04	0.01	4.01	8.08	3.24	0.16	41.10	0.30	0.00	0.00	2013		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.8	7.2	51.2	304.2	0.00	0.17	0.00	0.05	0.00	36.87	198.17	46.08	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	88.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	2012		
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	2.00	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	155.00	1.00	0.00	0.01	2013		
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.00	2013		
Итого за прием пищи:	797	35.0	32.0	158.4	1 066.9	7.15	0.39	0.21	0.10	0.01	134.52	511.46	134.08	11.09	785.82	6.63	0.00	0.04			
Обед																					
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	33.48	11.34	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	2008		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.7	3.7	18.4	117.8	5.09	0.07	0.05	0.18	0.06	22.65	51.62	17.92	0.94	373.79	4.04	0.00	0.02	105		
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	8.4	14.8	10.1	206.5	1.33	0.05	0.04	0.09	0.00	13.42	83.31	15.14	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.1	246.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.17	93.37	31.12	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.69	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	2013		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2013		
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	442		
Итого за прием пищи:	899	23.5	25.3	137.9	875.9	16.82	0.33	0.18	0.32	0.06	107.91	353.61	114.67	9.68	990.97	9.45	0.00	0.07			
Всего за день:		58.5	57.3	296.3	1 942.8	23.97	0.72	0.39	0.42	0.07	242.43	865.07	248.75	20.77	1 776.79	16.08	0.00	0.11			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	12.42	12.96	7.56	0.32	84.60	0.00	0.00			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16.0	20.8	16.3	319.9	8.18	0.13	0.16	0.29	0.00	34.35	174.63	36.42	2.19	672.64	9.88	0.02	0.12	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	608	2013
ПРЯНИКИ	60	3.4	2.7	43.7	213.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.94	27.00	4.86	0.43	42.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	776	25.4	24.6	120.3	809.0	14.54	0.28	0.27	0.31	0.00	90.81	305.19	112.47	5.67	1 280.14	9.88	0.02	0.12		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	6.0	14.9	132.1	5.00	0.11	0.07	0.21	0.03	43.19	100.58	29.12	1.42	438.06	2.74	0.00	0.03	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.7	241.7	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.25	51.67	9.68	1.23	76.19	0.91	0.02	0.01	209	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.9	7.0	319.1	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	164.24	21.24	1.78	217.96	6.15	0.02	0.12	306	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	8.81	6.07	0.80	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011
ВАФЛИ	60	1.6	1.9	45.0	206.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.64	19.44	5.40	0.81	84.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
Итого за прием пищи:	851	37.4	38.9	157.8	1 139.7	7.69	0.36	0.33	0.33	0.16	142.52	423.16	98.63	7.86	1 015.60	10.96	0.04	0.17		
Всего за день:		62.9	63.5	278.1	1 948.8	22.23	0.64	0.60	0.64	0.16	233.33	728.35	211.10	13.53	2 295.74	20.84	0.06	0.29		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.03	0.00	0.00	0.00	10.81	33.52	11.35	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.0	46.4	268.4	0.04	0.03	0.10	0.00	25.47	56.69	10.54	1.34	84.59	1.02	0.02	0.02	209	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	80/30	8.5	9.3	6.1	141.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.01	72.98	10.68	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	0.01	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01			
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	845	23.2	16.4	113.7	698.7	0.29	0.13	0.04	0.10	86.44	249.50	67.59	6.45	551.46	3.02	0.02	0.04			
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	0.09	0.05	0.21	0.05	29.66	49.30	19.22	0.92	338.76	3.50	0.00	0.03	101	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.6	6.3	37.0	227.6	0.00	0.07	0.04	0.00	50.73	194.69	28.79	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10.5	14.9	9.6	213.8	0.06	0.02	0.06	0.06	12.65	104.11	18.33	1.77	195.80	3.50	0.00	0.02	282	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9	0.00	0.01	0.00	0.00	13.53	8.25	6.03	0.78	32.64	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	851	24.9	28.0	123.5	853.4	0.36	0.21	0.30	0.11	150.08	443.67	106.69	8.65	1 007.48	10.16	0.00	0.07			
Всего за день:		48.2	44.4	237.2	1 552.1	0.65	0.34	0.34	0.21	236.52	693.17	174.28	15.10	1 568.94	13.18	0.02	0.11			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			l, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	2.1	0.1	4.4	27.2	2.80	0.06	0.03	0.00	0.00	12.60	39.06	13.23	0.44	69.30	0.00	0.00	0.00	12	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	35.0	51.8	46.6	791.9	2.45	0.15	0.26	0.57	0.00	53.74	360.39	65.80	3.48	472.68	12.86	0.05	0.25	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	774	46.7	68.6	161.8	1 363.5	9.25	0.35	0.40	0.60	0.00	114.09	529.84	148.92	6.99	1 052.40	12.86	0.05	0.25		
Обед																				
ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	33.48	11.34	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	3.8	13.6	95.6	5.28	0.05	0.04	0.17	0.03	24.24	46.55	19.67	0.77	375.71	3.70	0.00	0.02	98	2008
КАША ПШЕННАЯ РАСЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.0	245.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.12	93.00	31.01	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2009
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.4	13.1	4.3	180.7	1.92	0.05	0.07	0.04	0.07	13.16	102.13	15.97	1.60	285.97	5.32	0.00	0.03	373	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
ПРЯНИКИ	60	3.4	2.7	43.7	213.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.94	27.00	4.86	0.43	42.60	0.00	0.00	0.00	608	2013
Итого за прием пищи:	859	27.5	25.8	164.6	1 001.2	9.60	0.31	0.19	0.25	0.10	95.26	370.09	108.60	5.96	879.45	9.02	0.00	0.06		
Всего за день:		74.2	84.4	326.4	2 364.7	18.85	0.66	0.59	0.85	0.10	209.35	899.93	257.52	12.54	1 931.85	21.88	0.05	0.31		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	37.4	25.9	48.9	0.80	0.10	0.12	0.69	0.13	72.95	122.56	34.53	1.91	209.48	7.03	0.00	0.02	224	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.5	8.6	39.4	0.00	0.09	0.04	0.07	0.15	12.40	55.90	21.60	1.62	75.50	2.24	0.00	0.01	1	2008	
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	0.40	0.02	0.15	0.02	0.02	122.80	87.60	13.60	0.08	146.00	2.80	0.00	0.01	490	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00			
ВАФЛИ	60	1.6	1.9	45.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.64	19.44	5.40	0.81	84.00	0.00	0.00	0.00	607	2013	
Итого за прием пищи:	650	47.0	40.4	133.3	5.20	0.26	0.37	0.80	0.30	228.99	318.70	116.93	5.96	862.98	12.07	0.00	0.04			
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНный	60	1.8	0.1	3.8	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.81	33.52	11.35	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬный С КРУПой	200	2.4	2.5	15.1	5.28	0.07	0.06	0.16	0.00	23.71	62.04	32.15	1.23	401.76	3.90	0.00	0.02	101	2011	
КОТЛета РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦы	90	19.2	23.9	7.0	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	164.24	21.24	1.78	217.96	6.15	0.02	0.12	306	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	84.35	29.00	1.21	749.73	8.33	0.00	0.04	434	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧный	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОй	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПот ИЗ СВЕЖИХ ПЛодоВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	899	31.5	33.6	105.1	20.22	0.40	0.39	0.29	0.14	130.76	416.04	122.12	7.05	1655.80	19.18	0.02	0.19			
Всего за день:		78.5	74.0	296.0	25.42	0.66	0.76	1.09	0.44	359.75	734.74	239.05	13.01	2518.78	31.25	0.02	0.23			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
	Масса порции	60	0.5	0.1	1.0	7.6														
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.7	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	0.08	54.42	109.74	39.35	1.58	994.94	10.95	0.00	0.05	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	14.4	20.7	5.9	287.1	0.55	0.06	0.10	0.07	0.05	0.05	19.05	123.98	16.41	1.37	164.39	4.58	0.02	0.09	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	
ФРУКТЫ	60	3.4	2.7	43.7	213.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	5.94	27.00	4.86	0.43	42.60	0.00	0.00	0.00	
ПРЯНИКИ	795	26.8	30.2	126.9	892.5	20.47	0.36	0.33	0.12	0.13	137.13	348.98	101.21	7.87	1696.83	17.53	0.02	0.15		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.6	10.4	91.8	7.00	0.04	0.05	0.19	0.00	0.00	42.05	40.34	20.50	1.02	300.22	5.06	0.00	0.01	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.05	0.09	0.06	0.00	0.00	23.50	110.81	12.92	1.06	131.03	4.05	0.01	0.08	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	0.02	22.96	51.07	9.49	1.20	76.22	0.92	0.02	0.01	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:	839	26.6	28.4	131.6	894.6	11.53	0.30	0.25	0.28	0.09	136.42	308.13	88.14	8.47	950.91	14.55	0.03	0.12		
Всего за день:		53.5	58.7	258.5	1787.1	32.00	0.66	0.58	0.40	0.22	273.55	657.11	189.35	16.34	2647.74	32.08	0.05	0.27		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15.2	17.4	5.7	240.6	2.56	0.07	0.11	0.06	0.10	17.44	136.15	21.28	2.14	381.52	7.10	0.00	0.04	373	2013
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9.9	7.1	44.5	280.5	0.00	0.26	0.15	0.02	0.08	27.25	217.56	146.18	5.12	306.58	2.65	0.00	0.02	181	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.6	0.1	1.2	9.0	3.45	0.01	0.01	0.00	0.00	15.87	16.56	9.66	0.41	97.29	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
Итого за прием пищи:	796	35.5	31.2	154.1	1 044.4	11.17	0.48	0.39	0.11	0.18	114.32	509.47	251.55	11.53	1 331.69	9.75	0.00	0.06		
Обед																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	12.42	12.96	7.56	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	5.6	14.0	118.0	4.15	0.08	0.05	0.21	0.05	22.93	53.12	20.28	0.85	315.38	3.80	0.00	0.02		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.3	27.6	21.7	420.9	10.87	0.18	0.22	0.37	0.00	45.60	232.54	48.45	2.92	895.48	13.15	0.02	0.18	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	430	2008
ВАФЛИ	60	1.6	1.9	45.0	206.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.64	19.44	5.40	0.81	84.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
Итого за прием пищи:	839	31.1	35.9	148.8	1 049.7	16.26	0.40	0.36	0.58	0.05	123.10	414.07	119.72	8.11	1 544.90	19.47	0.02	0.21		
Всего за день:		66.5	67.1	302.9	2 094.2	27.43	0.88	0.75	0.69	0.23	237.42	923.54	371.27	19.64	2 876.59	29.22	0.02	0.27		