



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
5-11 КЛ. В ОУ КУГАРЧИНСКОГО РАЙОНА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2021-2022 ГОД**

1 день

Сборник рецептур	№ технологическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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, мг		
Завтрак																							
	80,62	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9	0,0	0,7	0,4	3,2	0,0	0,0	14,3	8,2	15,1	0,3	55,3	1,3	0,0	0,0		
	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	8,6	44,9	274,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	16,8	29,6	87,0	0,6	64,5	0,9	0,0	0,0		
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0		
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,5	119,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				17,6	16,9	80,2	548,7	0,1	0,8	0,5	3,7	0,2	0,0	40,8	41,2	105,0	1,2	130,6	2,1	0,0	0,0		
Обед																							
	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3	0,1	12,1	0,2	1,8	0,0	0,1	46,2	20,5	43,4	1,0	314,8	4,3	0,0	0,0		
	302	МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5	0,1	1,6	0,1	0,8	0,0	0,2	22,3	20,4	160,7	1,7	249,5	6,8	0,1	0,0		
	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	15,9	9,4	51,0	1,2	78,4	1,0	0,0	0,0		
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				32,6	29,6	92,2	772,8	0,2	13,8	0,4	4,1	0,1	0,3	94,1	53,5	258,2	4,1	653,5	12,1	0,2	0,0		
Всего за день:				50,2	46,6	172,4	1 321,5	0,2	14,5	0,8	7,7	0,2	0,3	135,0	94,6	363,2	5,3	784,0	14,2	0,2	0,1		
Сбалансированность:				1	0,9	3,4																	

2 день

рп	№ техн о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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																					
	2	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0	0,0
	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	6,9	30,8	208,7	0,1	0,6	0,0	0,9	0,1	0,1	119,9	17,6	100,7	0,4	194,7	9,5	0,0	0,0
		ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	2,3	4,4	0,4	21,6	0,0	0,0	0,0
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				12,1	9,2	68,4	421,3	0,1	2,0	0,1	0,9	0,1	0,2	221,3	30,6	177,3	0,8	355,0	9,5	0,0	0,0
Обед																					
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,0	5,8	53,3	0,0	2,4	0,0	1,4	0,0	0,0	16,2	9,4	17,6	0,9	167,6	3,2	0,0	0,0
В	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	4,4	19,4	140,9	0,2	4,9	0,3	3,7	0,0	0,1	41,7	34,0	81,2	2,0	491,7	4,6	0,0	0,0
	263	РАГУ ОВОЩНОЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	160	12,6	14,8	12,1	232,7	0,1	9,0	0,5	2,9	0,0	0,1	38,4	34,6	139,1	2,3	574,6	8,9	0,1	0,0
З	411	КИСЕЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ	200	0,0	0,0	12,0	128,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				24,3	22,2	77,2	693,9	0,3	18,3	0,8	8,1	0,0	0,2	101,3	80,0	245,9	5,6	1 233,8	16,8	0,1	0,0
за день:				36,4	31,4	145,6	1 115,2	0,4	20,2	0,8	9,0	0,1	0,5	322,6	110,6	423,2	6,3	1 588,8	26,2	0,1	0,0
ансированность:				1	0,9	4,0															

вкус" "

3 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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																					
451	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	14,0	7,5	192,4	0,1	0,8	0,1	3,5	0,0	0,1	13,0	14,4	81,3	1,3	202,0	3,7	0,0	0,0	
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,7	4,8	42,9	241,9	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	15,9	9,3	50,8	1,2	78,0	0,9	0,0	0,0	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
прием пищи:			19,4	18,8	83,6	592,5	0,1	0,8	0,1	5,0	0,1	0,1	38,5	27,0	135,1	2,8	290,8	4,7	0,0	0,0	
Обед																					
85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,7	6,1	12,0	109,9	0,1	4,9	0,2	2,6	0,0	0,0	24,3	18,0	42,5	0,7	344,8	3,7	0,0	0,0	
80,62	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9	0,0	0,7	0,4	3,2	0,0	0,0	14,3	8,2	15,1	0,3	55,3	1,3	0,0	0,0	
326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	8,6	44,9	274,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	16,8	29,6	87,0	0,6	64,5	0,9	0,0	0,0	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
прием пищи:			21,2	23,0	96,7	678,3	0,1	5,6	0,6	6,3	0,2	0,1	65,1	59,2	147,5	1,9	475,3	5,8	0,1	0,0	
день:			40,5	41,8	180,2	1 270,8	0,3	6,4	0,7	11,3	0,3	0,2	103,6	86,2	282,6	4,7	766,2	10,5	0,1	0,0	
ированность:			1	1,0	4,5																

4 день

№ техн о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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	
Завтрак																					
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/10	23,9	3,9	20,8	217,2	0,1	0,3	0,0	1,2	0,1	0,2	136,0	24,4	186,6	0,4	171,1	1,3	0,0	0,0	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	125	0,4	0,4	10,8	51,7	0,0	11,0	0,0	0,7	0,0	0,0	17,6	8,8	12,1	2,4	305,8	2,2	0,0	0,0	
Завтрак прием пищи:			27,8	12,6	64,8	501,8	0,1	11,3	0,1	2,1	0,2	0,3	164,5	36,5	203,5	3,1	489,2	3,5	0,0	0,0	
Обед																					
110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,0	12,6	103,5	0,1	8,0	0,2	1,9	0,0	0,1	43,5	23,1	46,0	1,1	335,7	5,9	0,0	0,0	
451	КОТЛЕТЫ , БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0	0,0	
184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,4	5,4	24,3	167,1	0,1	0,0	0,0	3,0	0,1	0,1	17,5	80,3	118,9	2,8	167,7	1,5	0,0	0,0	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед прием пищи:			21,7	21,5	82,2	615,5	0,3	8,8	0,3	7,2	0,1	0,2	85,2	121,4	249,2	5,5	716,3	11,1	0,1	0,0	
Обед в день:			49,5	34,1	147,0	1 117,3	0,3	20,0	0,4	9,3	0,3	0,5	249,7	157,9	452,8	8,7	1 205,5	14,6	0,1	0,0	
Обед сированность:			1	0,7	3,0																

Зюса"

5 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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	
Завтрак																					
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	170	13,6	16,6	33,6	338,0	0,1	1,5	0,2	2,9	0,0	0,1	22,0	35,0	157,7	1,5	214,3	5,1	0,1	0,0	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0	0,0	
прием пищи:			16,1	25,2	66,1	564,7	0,1	10,3	0,3	3,7	0,2	0,1	46,9	45,4	172,2	3,7	471,3	6,9	0,1	0,0	
Обед																					
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3	0,1	12,1	0,2	1,8	0,0	0,1	46,2	20,5	43,4	1,0	314,8	4,3	0,0	0,0	
259	ГУЛЯШ	45/45	13,7	17,4	5,1	232,0	0,0	0,9	0,0	3,2	0,0	0,1	16,2	16,6	119,3	1,8	281,8	5,8	0,0	0,0	
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	15,9	9,4	51,0	1,2	78,4	1,0	0,0	0,0	
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,0	19,2	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
прием пищи:			28,8	27,3	102,2	778,2	0,2	13,0	0,2	6,4	0,1	0,2	88,1	49,7	216,8	4,2	685,7	11,0	0,1	0,0	
день:			44,9	52,5	168,3	1 342,9	0,3	23,3	0,5	10,2	0,2	0,3	135,0	95,1	389,0	8,0	1 157,0	17,9	0,2	0,0	
ированность:			1	1,2	3,8																

6 день

Эн	№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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																							
3	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0		
	292	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	8,6	9,5	6,8	147,4	0,0	1,0	0,1	1,8	0,0	0,1	12,6	13,7	77,5	1,3	197,5	3,7	0,0	0,0		
	520 (3)	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,0	6,4	27,3	183,3	0,2	13,3	0,1	0,3	0,1	0,1	56,4	37,9	109,6	1,6	975,5	10,8	0,1	0,0		
3	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	2,3	4,4	0,4	21,6	0,0	0,0	0,0		
3		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,0	18,6	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
за прием пищи:				17,8	19,0	62,8	504,6	0,2	15,7	0,1	2,1	0,1	0,2	171,6	58,9	249,6	3,3	1 204,2	14,4	0,1	0,0		
Обед																							
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	3,0	6,8	60,0	0,0	12,4	0,2	1,4	0,0	0,0	36,5	13,7	25,0	0,7	148,1	2,6	0,0	0,0		
	34	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	15,8	118,3	0,1	6,9	0,2	1,9	0,0	0,1	48,3	28,8	61,6	1,4	486,7	7,8	0,0	0,0		
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9	0,0	1,1	0,1	2,5	0,0	0,0	13,9	7,0	17,7	0,4	68,9	0,8	0,0	0,0		
	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/10	5,4	9,4	24,2	202,8	0,1	0,0	0,0	3,1	0,2	0,1	17,9	80,0	119,1	2,8	167,7	1,4	0,0	0,0		
	411	КИСЕЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ	200	0,0	0,0	12,0	128,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,0	16,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
за прием пищи:				22,2	24,0	98,7	783,7	0,3	22,5	0,5	9,0	0,2	0,2	121,6	131,5	231,4	5,8	871,5	12,6	0,1	0,0		
за день:				40,0	43,0	161,5	1 288,3	0,5	38,2	0,7	11,1	0,3	0,4	293,2	190,5	480,9	9,1	2 075,6	27,1	0,1	0,0		
гидратированность:				1	1,1	4,0																	

Вкуса"

7 день

№ техн о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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, мг
Завтрак																				
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0
189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,7	6,8	40,8	247,7	0,1	0,5	0,0	0,3	0,1	0,1	110,1	31,4	130,1	0,5	186,8	9,4	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			14,1	12,2	78,1	495,4	0,1	1,1	0,1	0,3	0,1	0,3	314,8	50,3	263,3	0,9	345,8	9,4	0,0	0,0
Обед																				
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/5	2,0	4,4	13,9	103,6	0,1	5,7	0,2	1,6	0,0	0,1	21,2	19,8	56,6	0,9	414,9	4,2	0,0	0,0
451	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0	0,0
125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180/5	4,0	5,3	27,3	173,8	0,2	13,3	0,0	0,3	0,1	0,1	55,9	37,9	109,3	1,6	975,0	10,8	0,1	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,4	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			20,9	20,8	88,9	634,0	0,3	19,8	0,3	4,2	0,1	0,3	101,3	75,6	250,2	4,1	1 602,8	18,7	0,1	0,0
7 день:			35,0	32,9	167,0	1 129,4	0,3	20,9	0,3	4,5	0,2	0,5	416,0	125,9	513,5	5,0	1 948,5	28,0	0,1	0,0
сбалансированность:			1	0,9	4,8															

8 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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
Завтрак																				
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	200	10,9	17,2	40,0	360,0	0,1	0,2	0,1	1,6	0,2	0,1	179,3	16,5	140,2	1,2	92,7	0,9	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0	0,0
за прием пищи:			14,7	25,8	82,0	634,4	0,1	9,0	0,2	2,4	0,4	0,1	204,2	26,8	154,8	3,5	349,7	2,6	0,0	0,0
Обед																				
135	СУП ИЗ СВОДЕЦА НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,1	11,4	100,4	0,1	8,8	0,2	1,9	0,0	0,1	35,1	21,8	50,9	0,9	390,0	4,5	0,0	0,0
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	14,4	17,5	35,5	357,3	0,1	1,5	0,3	3,1	0,0	0,1	23,3	37,1	166,8	1,6	226,6	5,4	0,1	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:			21,7	22,6	84,8	636,3	0,2	10,3	0,4	5,0	0,0	0,2	68,1	62,2	220,7	2,8	627,3	9,9	0,1	0,0
за день:			36,4	48,5	166,8	1 270,7	0,3	19,4	0,6	7,4	0,4	0,3	272,3	89,0	375,5	6,3	976,9	12,5	0,2	0,0
гидратированность:			1	1,3	4,6															

9 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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																				
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0
311	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,2	7,2	34,3	226,9	0,1	0,5	0,0	0,7	0,1	0,1	117,5	34,0	137,5	0,8	207,8	10,3	0,0	0,0
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,0	18,6	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			13,9	20,8	67,0	525,4	0,1	1,1	0,2	0,9	0,2	0,3	323,3	53,0	272,7	1,2	368,3	10,3	0,0	0,0
Обед																				
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	4,4	19,4	140,9	0,2	4,9	0,3	3,7	0,0	0,1	41,7	34,0	81,2	2,0	491,7	4,6	0,0	0,0
451	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0	0,0
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/10	6,7	8,8	42,7	276,8	0,1	0,0	0,0	1,5	0,2	0,0	16,3	9,3	51,3	1,2	78,3	0,9	0,0	0,0
438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	16,0	67,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0	0,0	5,0	2,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,0	16,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			27,7	24,3	118,3	813,5	0,3	8,7	0,4	7,9	0,2	0,2	77,6	60,0	216,9	5,5	772,0	9,3	0,1	0,0
день:			41,6	45,0	185,3	1 338,9	0,5	9,8	0,5	8,8	0,4	0,5	400,9	113,0	489,5	6,7	1 140,3	19,6	0,1	0,0
прованность:			1	1,1	4,5															

10 день

№	№ техн о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/40	7,2	10,3	6,3	145,9	0,0	0,8	0,0	2,5	0,0	0,0	14,2	11,8	69,5	1,1	161,9	3,2	0,0	0,0	
	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,4	5,4	24,3	167,1	0,1	0,0	0,0	3,0	0,1	0,1	17,5	80,3	118,9	2,8	167,7	1,5	0,0	0,0	
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,7	3,4	1,8	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0	0,0	
за прием пищи:				18,9	21,4	46,3	457,3	0,2	1,1	0,1	5,5	0,1	0,2	138,2	106,1	263,6	4,2	479,1	4,6	0,1	0,0	
Обед																						
	64	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ, МАСЛОМ	60	0,8	4,9	4,8	66,5	0,0	2,2	0,0	2,2	0,0	0,0	20,7	11,2	22,2	0,7	161,6	3,9	0,0	0,0	
	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,9	5,7	14,2	119,3	0,0	0,6	0,2	2,3	0,1	0,0	25,8	10,1	33,8	0,5	67,1	2,1	0,0	0,0	
	436	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,4	13,7	21,7	256,1	0,1	11,2	0,0	3,0	0,0	0,1	22,0	37,8	147,1	2,4	927,7	10,4	0,1	0,0	
	685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,0	16,9	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
за прием пищи:				21,1	24,3	83,4	644,3	0,2	14,1	0,2	7,4	0,1	0,2	78,1	62,5	206,1	3,9	1 167,2	16,4	0,1	0,0	
за день:				40,0	45,7	129,7	1 101,6	0,4	15,2	0,3	12,9	0,2	0,4	216,3	168,5	469,7	8,1	1 646,2	21,0	0,1	0,0	
нсырованность:				1	1,1	3,2																