



Согласовано
Начальник УО
МО Северский район
Л.В. Мазько



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	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																				
КАША вязкая молочная из риса и пшена	200	6.6	8.5	33.6	214.2	23.55	0.1	0.7	0.1	0.7	0.1	0.2	141.3	34.5	151.5	0.7	244.0	12.8	0.0	0.0
БУТЕРБРОД с сыром и маслом	55	7.0	12.6	15.2	252.7	22.85	0.1	0.1	0.1	1.0	0.2	0.1	184.4	16.9	127.5	0.8	58.6	0.0	0.0	0.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	180	3.0	2.2	12.6	82.7	8.88	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.3	8.1	0.0	0.0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ по сезону /яблоко/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8.00	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92.0	1.72	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:	575	19.2	24.1	91.0	688.6	65.00	0.2	11.3	0.2	2.4	0.4	0.4	441.8	76.5	369.0	4.1	732.9	22.9	0.0	0.0
Обед																				
САЛАТ из квашеной капусты	100	1.6	5.1	8.2	87.6	13.60	0.0	25.3	0.0	2.1	0.0	0.0	42.1	14.4	31.0	0.6	260.7	2.7	0.0	0.0
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	18.3	149.0	15.36	0.2	7.0	0.2	0.4	0.0	0.0	26.0	71.0	125.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	11.23	0.2	14.4	0.0	0.3	0.1	0.1	27.9	38.8	96.1	1.7	1,023.9	9.0	0.1	0.0
ЖАРЕНАЯ РЫБА под маринадом	115	10.6	14.4	8.5	152.7	26.29	0.1	6.7	0.9	3.9	0.0	0.1	55.3	50.6	164.6	1.1	420.2	92.9	0.4	0.0
КИСЕЛЬ из яблок сушеных	200	0.3	0.0	26.8	110.0	4.46	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	27.8	6.3	16.6	0.9	95.0	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	1.72	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	2.58	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	935	28.5	27.7	129.0	863.1	75.24	0.6	53.5	1.2	8.6	0.1	0.3	197.8	205.1	510.2	9.3	1,918.6	106.8	0.5	0.0
Полдник																				
РАГУ из субпродуктов говяжьих	150	11.5	9.5	8.8	157.6	29.50	0.2	19.2	4.2	2.7	0.0	1.0	36.1	28.7	196.0	4.4	474.4	7.5	0.1	0.0
СОК ФРУКТОВЫЙ /яблочный/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	25.00	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	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:	370	13.6	9.9	38.3	287.0	56.22	0.2	20.8	4.2	2.7	0.0	1.0	48.7	35.9	208.6	6.9	714.4	9.5	0.1	0.0
Всего за день:		61.3	61.7	258.3	1,838.7		1.0	85.6	5.5	13.7	0.5	1.7	688.4	317.6	1,087.8	20.4	3,365.9	139.2	0.7	0.0

2 день

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	12.00	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23.0	14.0	24.0	0.6	141.0	0.0	0.0	0.0	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	36.36	0.3	9.6	0.5	0.4	0.1	0.1	49.7	41.4	164.3	2.3	597.9	10.0	0.1	0.0	
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	25.00	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	30.6	10.8	32.4	0.5	500.0	0.0	0.0	0.0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	2.58	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.3	76.6	651.8	77.89	0.5	20.5	0.5	1.9	0.1	0.2	117.9	85.1	280.4	5.4	1,331.3	11.7	0.1	0.0	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1.1	0.0	2.4	14.0	13.00	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	20.0	26.0	1.0	290.0	0.0	0.0	0.0	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0	22.16	0.1	6.9	0.2	2.3	0.0	0.1	61.4	33.3	90.3	1.6	455.0	4.9	0.0	0.0	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	36.54	0.1	2.4	0.3	2.8	0.1	0.2	24.6	42.5	206.0	2.0	310.0	7.2	0.1	0.0	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	12.60	0.1	1.5	0.1	0.2	0.0	0.4	264.0	30.8	209.0	0.2	321.2	19.8	0.0	0.0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	2.85	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	3.44	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:	830	30.3	31.3	113.2	902.7	90.59	0.5	20.8	0.6	7.4	0.1	0.7	384.5	152.6	616.8	7.8	1,508.6	34.8	0.2	0.0	
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7.9	13.6	35.6	311.9	23.10	0.2	17.0	0.8	1.5	0.5	0.2	66.8	56.1	156.3	2.9	801.7	10.7	0.1	0.0	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	2.67	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9	5.9	7.9	0.7	33.4	0.0	0.0	0.0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	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:	400	9.2	13.8	53.0	390.0	27.49	0.2	18.0	0.8	1.5	0.5	0.2	80.7	62.0	164.2	3.6	835.1	10.7	0.1	0.0	
Всего за день:		60.6	68.4	242.8	1,944.5		1.1	59.4	2.0	10.7	0.6	1.1	583.1	299.7	1,061.4	16.8	3,675.0	57.1	0.4	0.0	

3 день

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																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	13.60	0.0	25.3	0.0	2.1	0.0	0.0	42.1	14.4	31.0	0.6	260.7	2.7	0.0	0.0	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	13.56	0.1	9.2	0.0	0.2	0.1	0.1	65.0	29.6	94.1	1.1	707.7	9.7	0.0	0.0	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	39.26	0.1	9.8	4.6	3.4	0.0	1.1	5.7	10.7	186.0	4.1	205.0	4.7	0.1	0.0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	6.75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	2.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	2.28	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	1.72	ПП	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:	650	23.6	23.5	80.3	644.2	77.17		0.3	44.3	4.7	6.6	0.1	1.3	130.1	67.0	345.3	7.0	1,227.3	18.2	0.2	0.0
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	8.00	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1	16.18	0.1	8.0	0.2	2.2	0.0	0.0	41.0	18.7	48.6	0.8	246.8	3.0	0.0	0.0	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5	23.15	0.1	15.2	0.6	1.8	0.1	0.1	56.6	33.9	80.0	1.5	575.6	7.8	0.0	0.0	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	25.82	0.1	0.5	0.0	4.8	0.1	0.1	47.4	50.2	200.3	1.7	351.4	105.0	0.5	0.0	
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	25.00	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	2.28	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	
ЯБЛОКО 42 г (в среднем по производству) (данные производителя)	200	5.6	4.9	9.3	104.8	24.00	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3	124.43		0.5	38.4	0.9	10.6	0.2	0.5	415.7	167.5	549.6	8.5	2,163.9	148.1	0.5	0.0
Полдник																					
КОТЛЕТЫ С КОТЛЕТОМ КУРИЦЫ И СОСИСКИМИ СЫРНЫМИ	170	13.0	13.2	37.9	321.7	26.34	0.2	1.1	0.1	2.5	0.1	0.1	39.7	44.0	188.4	3.1	284.7	4.0	0.1	0.0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	8.88	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.4	8.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8	35.22		0.2	1.6	0.1	2.5	0.1	139.8	61.1	267.5	3.4	437.1	12.1	0.1	0.0	
Всего за день:		63.4	70.1	251.3	1,885.3			0.9	84.3	5.6	19.7	0.3	2.0	685.5	295.6	1,162.4	19.0	3,828.2	178.5	0.8	0.0

4 день

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																				
Чай с фруктами и свежими овощами	100	0.8	0.2	7.5	38.0	18.00	0.1	38.0	0.0	0.2	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	155.0	0.0	0.2	0.0
Пудинг из творога с яблоками и повидлом 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	39.56	0.1	2.2	0.2	0.9	0.6	0.4	225.7	40.9	313.1	2.8	391.7	5.7	0.1	0.0
Кисло-молочный напиток/кефир 2,5 %	200	5.8	5.0	8.0	106.0	12.60	0.1	1.4	0.1	0.1	0.0	0.3	240.0	28.0	190.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	1.72	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	1.72	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6	73.60	0.3	41.6	0.2	2.5	0.6	0.8	513.0	95.5	571.4	4.9	918.2	25.3	0.2	0.0
Обед																				
Салат из свеклы отварной	100	1.5	6.1	8.5	94.5	15.23	0.0	3.9	0.0	2.7	0.0	0.0	33.4	19.4	38.3	1.2	281.2	6.8	0.0	0.0
Суп с макаронными изделиями	250	3.3	2.9	12.0	127.1	17.25	0.1	4.1	0.2	1.6	0.0	0.0	31.1	19.4	50.1	1.0	311.6	3.2	0.0	0.0
Жаркое по-домашнему	200	11.7	17.7	16.1	270.6	39.56	0.4	8.5	0.0	1.7	0.1	0.2	30.4	42.6	188.8	2.5	862.5	11.3	0.1	0.0
Какао с молоком	200	5.2	4.2	17.1	128.5	8.56	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2	160.0	32.6	131.6	0.9	279.8	13.5	0.0	0.0
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	2.28	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102.0	1.72	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0
Кондитерские изделия /печенье сахарное/	45	4.1	5.4	30.9	129.4	25.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.0	11.0	49.5	1.2	60.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	895	32.9	37.0	130.9	970.5	109.60	0.8	17.3	0.3	8.0	0.1	0.5	291.4	151.0	543.7	9.8	1,928.1	37.6	0.1	0.0
Полдник																				
Запеканка из овощей и фруктов с фруктами	200	9.0	9.7	41.1	322.9	21.56	0.2	1.7	0.1	1.4	0.2	0.2	180.8	50.7	215.9	2.0	407.2	12.0	0.0	0.0
Чай с сахаром	180	0.2	0.0	9.1	37.0	2.21	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	5.2	6.7	0.7	23.1	0.0	0.0	0.0
Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	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:	400	10.3	9.9	60.1	405.9	25.49	0.2	1.7	0.1	1.4	0.2	0.2	192.4	55.9	222.6	2.7	430.3	12.0	0.0	0.0
Всего за день:		67.9	69.7	286.4	2,029.0		1.2	60.6	0.5	11.8	0.8	1.5	996.8	302.4	1,337.8	17.3	3,276.7	75.0	0.4	0.0

5 день

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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	12.00	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23.0	14.0	24.0	0.6	141.0	0.0	0.0	0.0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	25.36	0.1	12.2	0.0	0.3	0.1	0.1	49.2	35.4	98.8	1.4	895.3	9.9	0.0	0.0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	35.56	0.1	2.7	0.4	1.7	0.0	0.1	47.0	52.1	198.0	1.1	467.7	124.9	0.5	0.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-Й ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	5.95	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	1.14	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	600	21.3	19.1	77.2	545.1	80.01	0.3	21.4	0.4	3.0	0.1	0.3	140.0	118.7	358.0	4.6	1,656.4	135.5	0.6	0.0
Обед																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАЛЫНОВЫЙ ТИП	150	1.4	0.3	12.0	1.5	15.00	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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8.3	10.2	8.1	217.8	19.56	0.1	6.1	0.3	0.6	0.1	0.1	32.2	27.7	126.3	1.9	452.6	7.8	0.1	0.0
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9.9	16.3	34.0	323.1	21.30	0.1	0.2	0.2	4.0	1.3	0.3	218.2	22.9	231.8	2.3	200.9	14.6	0.0	0.0
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	25.00	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	1.72	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	1.72	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ/СВОДСТВА ПИДДА	200	5.6	4.9	9.3	104.8	24.00	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	1100	33.3	32.6	129.3	951.0	108.30	0.5	9.0	0.5	6.7	1.5	0.7	487.5	106.2	600.3	9.8	1,318.0	45.2	0.1	0.0
Полдник																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8.00	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	40.00	0.1	3.8	0.0	1.0	0.0	0.0	18.0	6.8	33.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	18.56	0.1	1.3	0.1	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2	66.56	0.1	15.0	0.1	1.6	0.0	0.3	250.0	40.0	215.0	3.0	540.8	2.0	0.1	0.0
Всего за день:		64.5	61.6	246.5	1,769.3		0.9	45.3	1.0	11.3	1.6	1.3	877.5	264.8	1,173.2	17.4	3,515.2	182.7	0.7	0.0

6 день

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																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8.00	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0
Пшеничный напиток с вкусом кофе и с добавлением молока 1.6% жир.	200	10.2	14.2	37.3	313.1	15.63	0.1	0.2	0.1	2.1	0.2	0.2	177.5	29.0	207.8	1.3	241.3	4.1	0.0	0.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	2.89	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	112.0	16.0	78.7	0.8	169.1	9.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	1.72	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	1.72	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	29.96	0.3	10.8	0.1	4.2	0.2	0.4	320.1	71.9	357.2	6.2	780.7	16.8	0.1	0.0
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	5.0	7.0	79.2	13.56	0.0	3.0	1.8	2.7	0.0	0.1	50.1	33.4	49.3	0.9	204.3	4.6	0.1	0.0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.4	18.5	146.2	13.56	0.2	6.5	0.2	4.1	0.0	0.1	49.4	35.1	80.2	2.0	480.1	4.2	0.0	0.0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	9.0	18.8	195.5	23.15	0.1	15.2	0.6	1.8	0.1	0.1	56.6	33.9	80.0	1.5	575.6	7.8	0.0	0.0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9.8	13.9	23.0	233.6	36.23	0.3	1.5	0.0	1.5	0.1	0.1	23.5	27.7	152.3	1.9	353.7	7.4	0.1	0.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	12.60	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	1.72	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	2.58	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	920	32.0	38.5	116.6	949.9	103.40	0.9	27.5	2.7	12.1	0.2	0.7	414.3	179.4	609.5	9.0	1,995.4	42.4	0.2	0.0
Полдник																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	11.23	0.2	14.1	0.0	0.4	0.1	0.1	25.6	37.9	94.2	1.6	1,004.3	8.8	0.1	0.0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	31.25	0.1	0.5	0.0	4.4	0.1	0.1	39.7	45.0	179.7	1.5	316.2	94.5	0.4	0.0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	8.12	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	24.7	86.0	0.8	186.3	8.1	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	1.72	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4	52.32	0.3	15.0	0.1	5.4	0.2	0.3	170.8	113.3	386.1	5.1	1,547.6	113.1	0.5	0.0
Всего за день:		67.7	75.8	275.8	2,025.5		1.5	53.4	2.9	21.7	0.6	1.4	905.1	364.6	1,352.8	20.3	4,323.7	172.3	0.7	0.0

7 день

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																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	5.6	3.1	57.6	23.16	0.0	8.7	0.0	2.5	0.0	0.0	15.3	18.1	28.6	0.9	261.1	0.4	0.0	0.0
ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	48.34	0.1	2.3	0.3	2.4	0.1	0.1	23.0	40.8	190.7	1.8	290.0	6.6	0.1	0.0
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	7.10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	1.14	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1.72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	560	18.6	26.2	81.2	663.0	81.46	0.2	11.0	0.3	6.1	0.1	0.2	59.4	77.7	270.3	4.4	630.8	8.2	0.1	0.0
Обед																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ Апельсин (сорт)	150	1.4	0.3	12.0	1.5	15.00	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	5.2	14.7	113.8	14.56	0.1	5.8	0.2	2.4	0.0	0.1	29.1	22.3	59.1	0.9	419.1	3.9	0.0	0.0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20.1	23.5	48.3	495.1	25.60	0.1	0.5	0.2	0.7	0.3	0.5	337.5	53.3	429.7	1.7	388.7	3.7	0.1	0.1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3	2.89	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	62.3	11.1	43.4	0.8	98.6	4.5	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	1.72	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1.72	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	910	31.5	30.9	129.5	877.7	61.49	0.3	6.5	0.4	5.0	0.3	0.7	447.5	110.7	609.0	5.9	1,025.2	14.3	0.1	0.1
Полдник																				
ОБЕДЫ ГОДЫ С КОФЕ ИЛИ МОЛОКОМ И СОЛЬНЫМИ ПЕЧЕНЬЯМИ	170	13.2	15.0	33.0	312.2	25.82	0.3	0.7	0.0	2.3	0.1	0.2	28.2	38.2	189.1	4.2	382.5	8.0	0.0	0.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СЛИВА И ЯБЛКО) без сахара	180	0.1	0.1	13.9	58.2	5.95	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.7	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4	31.77	0.3	2.2	0.0	2.5	0.1	0.2	39.9	42.2	192.6	5.0	483.4	8.7	0.0	0.0
Всего за день:		63.4	72.2	257.6	1,911.1		0.8	19.7	0.7	13.6	0.4	1.0	546.8	230.6	1,072.0	15.3	2,139.4	31.2	0.3	0.1

8 день

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																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	21.85	0.1	0.7	0.0	0.1	0.0	0.2	150.6	29.8	142.9	0.4	237.1	13.2	0.0	0.0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	22.85	0.0	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	7.5	3.9	22.4	0.3	29.9	0.0	0.0	0.0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	8.56	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	111.2	27.5	95.6	0.9	207.0	9.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	1.14	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1.72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
МОЛОКО 2.5% ЖИРОМ И ОБЪЕМОМ В 1% ДОЛЯ ЛЕГКОГО ВЕЩЕСТВА	200	5.6	4.9	9.3	104.8	24.00	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.7	95.9	721.0	80.12	0.3	2.3	0.2	1.5	0.2	0.5	483.9	97.2	447.5	3.2	831.8	41.3	0.0	0.0
Обед																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	8.00	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	9.7	13.6	116.1	17.23	0.0	0.4	0.0	2.2	0.1	0.0	26.4	7.2	30.2	0.4	48.4	1.6	0.0	0.0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	5.9	21.3	232.6	18.36	0.2	0.7	0.3	0.3	0.1	0.1	41.4	39.9	155.5	2.7	186.0	1.0	0.0	0.0
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13.9	10.7	16.6	223.2	35.40	0.1	0.6	0.0	3.4	0.1	0.1	56.4	51.6	209.3	1.6	371.1	106.2	0.5	0.0
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	25.00	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	2.28	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	2.58	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	955	30.5	27.8	132.7	943.7	108.85	0.5	15.3	0.4	8.3	0.3	0.3	196.3	146.7	497.9	10.3	1,344.4	124.8	0.5	0.1
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	19.56	0.0	0.2	0.1	1.4	0.1	0.2	126.8	17.4	158.7	0.5	125.2	2.6	0.0	0.0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	4.46	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	23.8	5.3	13.9	0.7	71.8	0.0	0.0	0.0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	12.50	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	3.0	13.5	0.3	16.5	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0	36.52	0.1	0.3	0.1	1.4	0.1	0.2	154.9	25.7	186.1	1.4	213.4	2.6	0.0	0.0
Всего за день:		69.6	66.2	272.6	2,052.7		0.8	17.8	0.6	11.2	0.6	1.0	835.1	269.6	1,131.4	14.9	2,389.6	168.7	0.5	0.1

9 день

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																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8.00	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	56.39	0.4	10.4	0.0	1.8	0.0	0.2	23.6	47.0	198.8	2.6	988.9	12.6	0.1	0.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	18.56	0.1	1.3	0.1	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	2.28	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1.72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	550	22.8	23.2	77.2	657.3	86.95	0.6	21.7	0.1	3.8	0.0	0.6	270.7	100.5	440.2	6.6	1,621.4	15.7	0.2	0.0
Обед																				
САЛАТ ОСЕННИЙ	100	1.7	5.1	10.0	94.2	15.20	0.0	15.0	0.3	2.3	0.0	0.0	51.8	20.3	34.3	0.9	214.4	2.5	0.0	0.0
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1	23.26	0.1	14.7	0.3	2.4	0.0	0.1	66.7	33.5	63.8	1.5	535.9	6.6	0.0	0.0
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6	16.36	0.1	12.2	0.1	3.4	0.1	0.1	161.6	37.9	165.2	1.7	844.2	8.2	0.1	0.0
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9	30.89	0.1	3.3	0.1	2.3	0.4	0.2	40.9	28.8	171.5	2.5	234.5	7.6	0.1	0.0
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1	15.56	0.0	69.1	0.1	0.0	0.0	0.0	16.2	4.0	2.4	0.4	9.1	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	2.28	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	3.44	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	890	31.4	32.3	130.3	900.5	106.99	0.5	114.2	0.9	12.0	0.5	0.5	354.0	146.6	505.2	9.2	1,943.3	26.6	0.2	0.0
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	20.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.8	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	23.70	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	17.6	0.0	0.0	0.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	6.75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	25.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6	33.0	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8	75.45	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	193.1	15.1	127.8	0.9	52.8	0.0	0.0	0.0
Всего за день:		67.6	69.4	255.0	1,909.6		1.1	136.0	1.0	15.9	0.5	1.1	817.9	262.2	1,073.2	16.7	3,617.5	42.3	0.4	0.0

10 день

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																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8	21.36	0.1	2.6	1.2	2.9	0.0	0.1	34.3	27.4	49.2	0.8	156.4	3.1	0.0	0.0
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4	25.36	0.2	12.7	0.5	2.9	1.1	0.3	61.7	41.6	173.3	2.6	847.7	17.0	0.1	0.0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1	38.56	0.1	1.6	0.6	1.0	0.4	0.2	69.1	59.9	249.9	1.5	493.0	138.0	0.6	0.0
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	25.00	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	1.72	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	1.14	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	670	22.7	23.1	89.9	659.9	113.14	0.5	18.5	2.3	8.0	1.5	0.6	190.0	151.7	536.3	9.2	1,816.6	161.7	0.7	0.0
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	90.1	13.56	0.0	26.0	0.3	2.4	0.0	0.0	36.0	17.0	27.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0	15.23	0.1	8.5	0.2	1.3	0.0	0.1	36.3	21.4	47.8	0.9	367.0	3.9	0.0	0.0
САЛАТ ИЗ СЫРА И ОВОЩЕЙ С ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1	34.56	0.3	18.5	8.8	5.4	1.3	2.2	113.9	47.2	497.8	9.1	637.4	26.4	0.3	0.1
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	15.56	0.0	0.7	0.1	1.7	0.0	0.0	7.0	3.6	7.4	0.2	40.2	0.6	0.0	0.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	12.60	0.1	1.5	0.1	0.2	0.0	0.4	264.0	30.8	209.0	0.2	321.2	19.8	0.0	0.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	2.28	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	1.72	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0
ПРОДУКТЫ ПИЩЕВОГО ПРОИЗВОДСТВА (ПЕЧЕНЬ ПТИЦЕГОГО ПЛЕАТИВА)	200	5.6	4.9	9.3	104.8	24.00	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0
Итого за прием пищи:	1035	33.5	37.0	111.9	880.0	119.51	0.7	56.3	9.5	12.6	1.4	2.9	678.2	164.6	1,001.1	13.9	1,763.2	70.4	0.4	0.1
Полдник																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1	20.13	0.1	0.1	0.1	2.9	0.9	0.2	56.7	12.6	108.7	1.5	132.1	10.0	0.0	0.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	5.95	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.7	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	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:	350	10.0	13.7	48.7	366.3	27.80	0.1	1.6	0.1	3.2	0.9	0.2	68.4	16.6	112.3	2.2	232.9	10.7	0.0	0.0
Всего за день:		66.2	73.8	250.5	1,906.2		1.3	76.4	11.9	23.8	3.8	3.7	936.6	333.0	1,649.7	25.2	3,812.8	242.9	1.1	0.1

Прием пищи, наименование блюда	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
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	652.3	688.8	2,596.8	19,271.9	10.7	638.6	31.7	153.4	9.6	15.9	7,872.7	2,940.0	#####	183.2	#####	1,289.8	5.9	0.5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	65.2	68.9	259.7	1,927.2	1.1	63.9	3.2	15.3	1.0	1.6	787.3	294.0	1,210.2	18.3	3,394.4	129.0	0.6	0.1
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ	1.0	1.0	4.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК	
	Завтрак	Обед	Завтрак	Обед	Полдник	Обед
12-18 лет	601.5	957.5	377.0			

Утверждаю
СОШ № 44
А. Тараненко

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
175	2017
3	2008
379	2017
338	2017
ПП	2020

47	2017
93	2008
310	2017
61	2008
354	2017
ПП	2020
ПП	2020

289	2011
389	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

70	2017
274	2012
389	2017
ПП	2020
ПП	2020

70	2017
84	2017
291	2017
386	2017
ПП	2020
ПП	2020

155	2012
377	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

47	2017
313	2017
255	2017
349	2017
ПП	2020
ПП	2008

338	2017
98	2017
143	2011
234	2017
389	2017
ПП	2020
ПП	2023

9	2017
379	2017

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

ТТК	2023
240	2012
386	2017
ПП	2020
ПП	2020

52	2017
111	2017
259	2017
382	2017
ПП	2020
ПП	2020
ПП	2023

192.5	2012
376	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

70	2017
128	2017
229	2017
342.1	2017
ПП	2020

ТТК	2023
95	2008
206	2017
389	2017
ПП	2008
ПП	2020
ПП	2023

339	2017
451	2008
386	2017

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

338	2017
212	2012
378	2017
ПП	2020
ПП	2020

ПП

ТТК	2023
102	2017
143	2017
278	2017
386	2017
ПП	2020
ПП	2020

125	2017
234	2017
382	2017
ПП	2020

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

ТТК	2023
291	2017
349	2017
ПП	2020
ПП	2020

ТТК	2017
96	2017
223	2017
378	2017
ПП	2008
ПП	2008

9	2017
342.1	2017

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

189	2008
1	2017
382	2017
ПП	2020
ПП	2020
ПП	2023

338	2017
113	2017
181	2008
234	2017
389	2017
ПП	2020
ПП	2020

219	2011
354	2017
ПП	

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

338	2017
260	2008
386	2017
ПП	2020
ПП	2020

ТТК	2023
ПП	2020
ПП	2020

422	2011
15	2017
349	2011
ПП	

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
---------------------	---------------------

ТТК	2017
ТТК	2023
241	2008
389	2011
ПП	2020
ПП	2008

ТТК	2023
99	2017
ТТК	2023
ТТК	2023
386	2017
ПП	2020
ПП	2020
ПП	2023

206	2017
342.1	2017
	2020

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____
 " ____ " _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____
 " ____ " _____ 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6.6	8.5	33.6	214.2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7.0	12.6	15.2	252.7	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.0	ПП
Итого за прием пищи:	575	19.2	24.1	91.0	688.6	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	47
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	18.3	149.0	93
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	310
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10.6	14.4	8.5	152.7	61
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	26.8	110.0	354
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	935	28.5	27.7	129.0	863.1	
Полдник						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	11.5	9.5	8.8	157.6	289
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	13.6	9.9	38.3	287.0	
Всего за день:		61.3	61.7	258.3	1,838.7	

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.3	76.6	651.8	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1.1	0.0	2.4	14.0	70
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5%/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП
Итого за прием пищи:	830	30.3	31.3	113.2	902.7	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7.9	13.6	35.6	311.9	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	9.2	13.8	53.0	390.0	

Всего за день:	60.6	68.4	242.8	1,944.5
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	47
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	650	23.6	23.5	80.3	644.2	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5	143
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ ПРОИЗВОДСТВА ТЛТ ДИИ ПЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	170	13.0	13.2	37.9	321.7	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8	
Всего за день:		63.4	70.1	251.3	1,885.3	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ Апельсин/	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5.8	5.0	8.0	106.0	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.5	94.5	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.3	2.9	12.0	127.1	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.7	17.7	16.1	270.6	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4.1	5.4	30.9	129.4	ПП
Итого за прием пищи:	895	32.9	37.0	130.9	970.5	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ И СЛИВОМ МОЛОКОМ 170/30	200	9.0	9.7	41.1	322.9	192.5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	10.3	9.9	60.1	405.9	
Всего за день:		67.9	69.7	286.4	2,029.0	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
Итого за прием пищи:	600	21.3	19.1	77.2	545.1	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ДЛЯ АПЕЛСИНОВ	150	1.4	0.3	12.0	1.5	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8.3	10.2	8.1	217.8	95
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9.9	16.3	34.0	323.1	206
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА / ПИ ДЛИ ПЕЧЕНОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1100	33.3	32.6	129.3	951.0	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2	
Всего за день:		64.5	61.6	246.5	1,769.3	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ И СУШЕНЫМ МОЛОКОМ 100/40	200	10.2	14.2	37.3	313.1	212
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	209
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	ПП
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	5.0	7.0	79.2	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.4	18.5	146.2	102
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	9.0	18.8	195.5	143
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9.8	13.9	23.0	233.6	278
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	920	32.0	38.5	116.6	949.9	
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4	
Всего за день:		67.7	75.8	275.8	2,025.5	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	5.6	3.1	57.6	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	560	18.6	26.2	81.2	663.0	

Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ /	150	1.4	0.3	12.0	1.5	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	5.2	14.7	113.8	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20.1	23.5	48.3	495.1	223
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	910	31.5	30.9	129.5	877.7	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ	170	13.2	15.0	33.0	312.2	9
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Т-ВИТ ВАРИАНТ) /	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
ПЕЧЕНЬЕ						
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4	
Всего за день:		63.4	72.2	257.6	1,911.1	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА / ПИ ДЛЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ						
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.7	95.9	721.0	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	9.7	13.6	116.1	113
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	5.9	21.3	232.6	181
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13.9	10.7	16.6	223.2	234
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	955	30.5	27.8	132.7	943.7	
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0	
Всего за день:		69.6	66.2	272.6	2,052.7	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	550	22.8	23.2	77.2	657.3	
Обед						
САЛАТ ОСЕННИЙ	100	1.7	5.1	10.0	94.2	ТТК
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	890	31.4	32.3	130.3	900.5	

Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	422
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8	
Всего за день:		67.6	69.4	255.0	1,909.6	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
Итого за прием пищи:	670	22.7	23.1	89.9	659.9	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	90.1	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ С ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
МОЛОКО 2,5% ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА ПП ДЛЯ ПЕЛЕНАГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1035	33.5	37.0	111.9	880.0	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1	206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	
Итого за прием пищи:	350	10.0	13.7	48.7	366.3	
Всего за день:		66.2	73.8	250.5	1,906.2	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	652.3	688.8	2,596.8	19,271.9
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	65.2	68.9	259.7	1,927.2
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ	1.0	1.0	4.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 лет	590.0	957.5	377.0

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____/_____
 " ____ " _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____/_____
 " ____ " _____ 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6.6	8.5	33.6	214.2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7.0	12.6	15.2	252.7	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.0	ПП
Итого за прием пищи:	575	19.2	24.1	91.0	688.6	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.3	76.6	651.8	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	47
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	650	23.6	23.5	80.3	644.2	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5.8	5.0	8.0	106.0	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
Итого за прием пищи:	600	21.3	19.1	77.2	545.1	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	200	10.2	14.2	37.3	313.1	212
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	ПП

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	5.6	3.1	57.6	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	560	18.6	26.2	81.2	663.0	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.7	95.9	721.0	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5%/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	550	22.8	23.2	77.2	657.3	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
Итого за прием пищи:	670	22.7	23.1	89.9	659.9	

Прием пищи, наименование блюда	Суммарное значение блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД						
		6,015.0	218.0	227.4	859.3	6,492.7
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
		601.5	21.8	22.7	85.9	649.3

**СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %
СООТНОШЕНИИ**

	1.0	1.0	4.0
--	-----	-----	-----

УТВЕРЖДАЮ

 " ____ " _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

 " ____ " _____ 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	47
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	18.3	149.0	93
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.1	28.5	180.2	310
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10.6	14.4	8.5	152.7	61
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	26.8	110.0	354
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	935	28.3	27.9	132.4	879.5	

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1.1	0.0	2.4	14.0	70
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП
Итого за прием пищи:	830	30.3	31.3	113.2	902.7	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5	143
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА /П/ ДЛЯ ПЕЧЕНЬЕ ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.5	94.5	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.3	2.9	12.0	127.1	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.7	17.7	16.1	270.6	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4.1	5.4	30.9	129.4	ПП

БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	890	31.4	32.3	130.3	900.5	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	90.1	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ С ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	220	6.4	5.5	8.8	116.6	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
МОЛОКО 2,5% ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА 1 ПИДЛЯ ПИТЕСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1075	34.7	38.0	113.5	901.2	

Прием пищи, наименование блюда	Суммарное значение блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	9,615.0	308.7	327.6	1,246.3	9,103.0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	961.5	25.7	27.3	103.9	758.6
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1.0	1.0	4.0	

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____
" ____ " _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____
" ____ " _____ 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ	150	11.5	9.5	8.8	157.6	289
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	13.6	9.9	38.3	287.0	

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/200	200	7.9	13.6	35.6	311.9	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	9.2	13.8	53.0	390.0	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ВУТРИВОДЫ С КОФЕЙНОЙ КУРИЦЕЙ СОЛЕНЫМИ СЕЗОНАМИ 50/80/20	170	13.0	13.2	37.9	321.7	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОБСЛАВОН И ПИШЕТОН КУРИЦЫ С БЕЛКАМИ И СЫРОМ МОЛОКОМ 170/200	200	9.0	9.7	41.1	322.9	192.5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	10.3	9.9	60.1	405.9	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
--------------------------------	--------------	------------------	--	--	-------------------------------	-------------

Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	170	13.2	15.0	33.0	312.2	9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	422
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1	206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	
Итого за прием пищи:	350	10.0	13.7	48.7	366.3	

Прием пищи, наименование блюда	Суммарное значение блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Жиры, г	Углеводы, г		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	3,770.0	126.5	135.1	496.2	3,713.8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	377.0	12.7	13.5	49.6	371.4
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1.0	1.0	4.0	

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		90.0	92.0	383.0	2,720.0
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)		65.3	69.0	260.2	1,930.9
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		72.6	75.0	67.9	71.0

ИТОГО ЗАВТРАКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	6015	218.0	227.4	859.3	6,492.7
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	602	21.8	22.7	85.9	649.3
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.3	
Выполнение от суточной нормы за период, %		24.2	24.7	22.4	23.9

ИТОГО ОБЕДЫ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	9615	309	328	1246	9103
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	962	30.9	32.8	124.6	910.3
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		34.3	35.6	32.5	33.5

ИТОГО ПОЛДНИКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	3770	126.5	135.1	496.2	3,713.8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	377	12.7	13.5	49.6	371.4
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		14.1	14.7	13.0	13.7

Таблица повторов блюд

Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

№ ДНЯ	Наименование блюд и кулинарных изделий Прием пищи, наименование блюда	Дни недели											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	x											
1	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	x											
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	x						x					
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	x											
1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	x								x			
1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	x		x									
1	РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	x											
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	x		x									
1	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	x				x						x	
1	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	x											
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	x		x		x		x		x	x		x
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		x										
2	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30		x										
2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/		x		x			x				x	
2	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		x										
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/		x				x						
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/		x			x							
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		x						x				
2	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ		x										
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		x										
3	БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 50/90/30			x									
3	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ			x									
3	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ			x									
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			x					x		x		
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5			x				x					
3	МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ			x		x				x		x	
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ			x				x					
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ			x						x			
3	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ			x									
4	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ				x								
4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 170/30				x								
4	КАКАО С МОЛОКОМ				x			x		x			
4	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/				x					x	x		

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яблоки	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
Груши	0.4	0.31	10.31	45.50	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
Апельсин	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
Мандарин	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Банан	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
Слива	0.8	0.3	9.6	49	0.06	10	0	0.6	20	20	9	0.5
Виноград	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
Земляника садовая	0.8	0.4	7.5	41	0.03	60	0	0.5	40	23	18	1.2
Вишня	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
Черешня	1.1	0.4	10.6	52	0.01	15	0	0.3	33	28	24	1.8
Алыча	0.2	0.1	7.9	34	0.02	13	0	0.3	27	25	21	1.9
Абрикос	0.9	0.1	9	44	0.03	10	0	1.1	28	26	8	0.7
Персик	0.9	0.1	9.5	45	0.04	10	0	1.1	20	34	16	0.6