

Утверждаю:

Директор

« 28 » 05 2025г.

Примерное циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 11 лет и старше, посещающих лагерь дневного пребывания, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,0	9,6	33,0	250,8	15,60	0,08	0,00	0,52	0,00	27,60	64,80	24,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	332
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132,0	8,00	0,02	0,00	0,03	0,00	8,00	14,00	5,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10
Итого за прием пищи:	600	17,6	20,8	89,7	626,7	25,38	0,20	0,42	0,61	0,00	363,01	337,69	73,23	2,02	432,41	9,00	0,00	0,04	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,3	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	22,00	0,06	0,00	0,20	0,00	35,00	47,00	21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	84
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	105	8,7	12,8	10,0	194,9	0,18	0,04	0,06	0,01	0,00	19,97	78,67	11,33	1,26	166,37	4,57	0,00	0,02	280
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	935	26,1	35,6	119,2	911,4	38,88	0,30	0,29	0,46	0,89	124,79	366,89	92,06	8,04	513,87	18,35	0,01	0,05	
Полдник																			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
БЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13
Итого за прием пищи:	350	5,1	5,5	66,6	338,9	11,60	0,09	0,06	0,01	0,00	43,10	68,60	25,20	5,77	573,00	4,00	0,00	0,01	
Итого за день:		48,8	61,9	275,5	1 877,1	75,86	0,58	0,77	1,08	0,89	530,89	773,17	190,49	15,82	1 519,28	31,35	0,01	0,10	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,3	1,29	0,15	0,00	0,05	0,00	142,01	178,16	46,48	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10
Итого за прием пищи:	620	14,2	27,0	67,8	578,8	2,55	0,24	0,31	0,21	0,00	369,82	377,01	79,20	3,98	262,80	0,00	0,00	0,04	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,2	8,5	9,4	166,8	0,37	0,09	0,10	0,07	0,31	55,66	184,97	29,97	1,27	295,30	89,76	0,00	0,01	254
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	20,5	25,2	300,6	12,21	0,14	0,13	0,07	0,21	50,03	100,32	35,43	1,43	897,16	9,86	0,00	0,04	128
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411
Итого за прием пищи:	890	23,7	45,5	102,8	918,7	32,21	0,42	0,36	0,38	0,52	194,62	435,79	117,27	7,67	1 770,77	111,36	0,00	0,09	
Полдник																			
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,9	10,1	39,1	266,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,48	40,41	7,54	0,45	64,14	0,73	0,01	0,01	425
КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8	1,80	0,07	0,00	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	ТТ №14
Итого за прием пищи:	350	11,1	10,4	53,8	360,3	39,76	0,19	0,05	0,01	0,00	273,25	233,79	45,53	0,55	218,98	0,73	0,01	0,16	
Всего за день:		49,1	82,9	224,5	1 857,8	74,52	0,85	0,72	0,60	0,52	837,68	1 046,59	242,01	12,21	2 252,55	112,08	0,02	0,28	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	29,7	24,7	33,5	483,9	0,54	0,09	0,38	0,14	0,31	271,15	335,24	41,68	1,32	287,02	6,12	0,04	0,04	223	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	40	0,8	1,9	5,3	41,8	0,10	0,01	0,02	0,01	0,03	21,74	16,07	2,68	0,04	31,82	1,83	0,00	0,00	327	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	224,6	0,00	0,03	0,00	0,14	0,00	231,43	147,43	12,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	3	
Итого за прием пищи:	550	38,4	41,7	67,6	815,1	0,64	0,13	0,40	0,29	0,34	529,73	507,38	60,68	2,95	318,84	7,94	0,04	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	132,9	7,29	0,08	0,09	0,35	0,06	35,20	58,80	26,75	0,98	463,94	4,61	0,00	0,03	87	
ГУЛЯШ	100	14,9	17,2	3,1	226,2	1,23	0,04	0,09	0,02	0,00	20,53	132,74	19,36	2,04	331,35	6,02	0,00	0,04	260	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	6,00	0,17	0,00	0,05	0,00	56,40	102,00	34,80	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	335	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	
Итого за прием пищи:	890	33,1	32,6	97,7	816,4	31,72	0,42	0,26	0,46	0,06	175,97	370,45	107,36	7,55	1 050,14	16,36	0,00	0,09		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	
Итого за прием пищи:	350	6,2	5,6	77,8	387,9	11,60	0,10	0,09	0,03	0,00	35,10	85,60	59,20	4,17	643,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		77,7	79,9	243,1	2 019,4	43,96	0,64	0,75	0,78	0,40	740,80	963,44	227,24	14,66	2 011,98	26,30	0,04	0,14		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10
Итого за прием пищи:	620	16,7	30,0	71,1	630,0	3,07	0,25	0,42	0,22	0,00	484,58	466,23	100,27	3,30	432,41	9,00	0,00	0,04	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0	8,00	0,11	0,00	0,20	0,00	23,00	64,00	25,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	18,00	0,08	0,00	0,12	0,00	58,00	216,00	34,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	5,2	11,8	111,6	32,40	0,05	0,00	0,13	0,00	108,00	70,80	34,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	346
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	350
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	890	41,8	21,9	88,4	723,0	84,50	0,40	0,10	0,67	0,00	246,54	436,04	128,20	7,90	376,28	4,80	0,00	0,02	
Полдник																			
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №16
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	ТТ №17
Итого за прием пищи:	350	2,8	2,1	68,5	307,4	6,60	0,05	0,07	0,00	0,00	39,60	46,60	24,20	5,27	465,00	3,00	0,00	0,01	
Всего за день:		61,3	54,1	228,0	1 660,4	94,17	0,70	0,59	0,90	0,00	770,71	948,87	252,66	16,46	1 273,69	16,80	0,00	0,06	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,8	256,5	1,61	0,06	0,00	0,06	0,00	172,60	170,99	37,10	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,8	6,5	33,0	198,0	12,00	0,03	0,00	0,05	0,00	12,00	21,00	7,50	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	ТТ №18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	550	10,6	18,5	112,8	662,4	14,75	0,13	0,02	0,11	0,00	202,28	217,08	52,78	2,82	53,27	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	12,55	0,04	0,04	0,54	0,00	23,69	30,98	18,14	1,24	216,10	2,73	0,00	0,02	48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	5,2	17,4	153,0	11,00	0,14	0,00	0,21	0,00	29,00	126,00	36,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,8	26,2	8,6	317,5	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	225,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,65	41,82	8,13	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	209
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	890	32,3	43,7	126,7	1 034,3	23,64	0,48	0,18	0,81	0,19	101,73	381,03	96,98	9,63	527,74	11,43	0,00	0,05	
Полдник																			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	28,6	168,0	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,04	34,55	5,82	0,40	50,48	1,14	0,01	0,01	422
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12
Итого за прием пищи:	350	10,5	9,9	48,5	328,0	13,00	0,16	0,05	0,03	0,07	278,04	234,55	42,82	4,60	328,48	3,14	0,01	0,02	
Всего за день:		53,4	72,1	287,9	2 024,8	51,39	0,77	0,24	0,95	0,26	582,05	832,66	192,58	17,05	909,49	14,57	0,01	0,07	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	210	20,2	33,4	3,8	397,3	0,00	0,11	0,00	0,38	0,00	160,46	347,67	26,74	3,82	0,00	0,00	0,00	0,00	214
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,9	5,2	6,1	82,3	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378
Итого за прием пищи:	550	26,4	53,3	38,9	741,1	5,58	0,24	0,10	0,51	0,00	246,15	460,64	57,72	5,17	188,36	4,50	0,00	0,00	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23
СУП С КРУПОЙ	250	3,2	4,2	14,8	110,0	1,00	0,03	0,00	0,21	0,00	22,00	77,00	14,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	107
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	10,53	0,02	0,13	309
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	810	26,3	33,0	80,6	727,2	36,21	0,34	0,29	0,72	0,00	108,37	351,41	89,55	8,75	1 306,91	17,33	0,02	0,15	
Полдник																			
КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8	1,80	0,07	0,00	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	ТТ №17
ПРЯНИКИ	100	5,9	4,7	75,0	366,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №18
Итого за прием пищи:	380	11,7	5,2	92,5	468,8	6,80	0,17	0,05	0,00	0,00	256,80	242,40	48,00	2,80	226,00	1,00	0,00	0,01	
Всего за день:		64,4	91,5	212,1	1 937,1	48,59	0,75	0,44	1,24	0,00	611,32	1 054,45	195,27	16,72	1 721,27	22,83	0,02	0,16	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	9,9	8,4	149,3	0,00	0,02	0,00	0,09	0,00	153,90	98,04	7,98	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	3
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	151,05	188,49	52,93	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189
Итого за прием пищи:	620	17,0	24,2	57,2	526,4	2,55	0,21	0,31	0,19	0,00	526,35	466,18	90,44	4,01	262,80	0,00	0,00	0,04	
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02	ТТ №19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,0	4,6	6,0	108,3	0,88	0,06	0,09	0,50	0,24	42,02	135,34	25,28	0,97	255,99	71,58	0,00	0,02	256
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ) №328	30	0,8	3,0	3,0	42,5	0,08	0,01	0,02	0,02	0,05	17,44	13,99	2,33	0,05	26,48	1,40	0,00	0,00	328
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	920	26,4	20,3	114,2	749,1	16,92	0,39	0,20	0,80	0,29	155,23	455,57	115,56	7,04	505,71	79,33	0,00	0,04	
Полдник																			
МОЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,7	3,2	25,9	159,6	0,07	0,05	0,07	0,02	0,12	36,75	68,22	9,14	0,50	80,84	2,42	0,01	0,01	440
САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
БЛАНШЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12
Итого за прием пищи:	350	8,0	3,8	55,3	290,0	11,67	0,10	0,11	0,03	0,12	65,35	91,82	24,34	5,22	598,84	6,42	0,01	0,02	
Итого за день:		51,4	48,3	226,6	1 565,4	31,14	0,69	0,62	1,02	0,41	746,93	1 013,56	230,33	16,26	1 367,35	85,74	0,02	0,10	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,5	4,8	19,0	138,1	0,65	0,04	0,14	0,03	0,03	139,37	111,57	22,28	0,28	198,42	11,46	0,00	0,01	121
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,8	11,2	9,5	168,4	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	173,57	110,57	9,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10
Итого за прием пищи:	675	17,7	21,7	58,3	533,9	2,43	0,15	0,56	0,19	0,03	640,36	488,72	83,97	1,54	668,51	20,46	0,00	0,04	
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	19,9	26,9	37,5	471,1	22,08	0,26	0,00	0,04	0,00	33,12	241,05	64,40	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	299
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	840	27,9	37,7	121,1	937,9	45,98	0,47	0,14	0,28	0,00	157,14	399,94	120,59	9,08	739,43	10,13	0,00	0,04	
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15
Итого за прием пищи:	350	6,2	5,6	77,8	387,9	11,60	0,10	0,09	0,03	0,00	35,10	85,60	59,20	4,17	643,00	2,00	0,00	0,00	
Всего за день:		51,8	65,0	257,2	1 859,8	60,01	0,71	0,79	0,51	0,03	832,60	974,26	263,76	14,79	2 050,94	32,59	0,00	0,09	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10,0	33,4	253,2	1,61	0,10	0,00	0,06	0,00	170,97	141,94	24,19	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379
ПРЯНИКИ	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	ТТ №18
Итого за прием пищи:	550	16,0	28,7	117,0	791,0	2,13	0,22	0,12	0,19	0,00	295,38	279,02	51,82	2,81	212,21	9,00	0,00	0,00	
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	4,85	0,00	0,05	41
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	21,0	22,4	1,2	290,1	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00	18,00	206,05	24,01	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	225,4	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,65	41,82	8,13	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	209
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	890	35,7	34,6	107,3	886,9	12,08	0,34	0,17	2,17	0,00	142,86	412,57	109,65	11,99	884,16	15,86	0,00	0,07	
Полдник																			
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	70	6,1	2,3	42,1	212,9	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,45	46,83	8,92	0,55	73,35	0,88	0,02	0,01	428
КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8	1,80	0,07	0,00	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	ТТ №14
Итого за прием пищи:	350	12,3	2,7	56,8	306,7	39,76	0,21	0,05	0,01	0,00	275,22	240,21	46,91	0,65	228,20	0,88	0,02	0,16	
Всего за день:		64,0	65,9	281,0	1 984,6	53,97	0,76	0,35	2,38	0,00	713,46	931,80	208,38	15,44	1 324,56	25,74	0,02	0,23	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,3	10,3	50,0	333,9	1,61	0,18	0,00	0,06	0,00	169,35	262,89	53,22	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	184
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13
Итого за прием пищи:	550	16,7	29,6	121,6	821,6	2,75	0,26	0,04	0,19	0,00	206,43	341,19	73,00	5,24	90,87	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106,0	58,00	0,05	0,00	0,16	0,00	20,00	22,00	15,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	25
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	22,00	0,06	0,00	0,20	0,00	35,00	47,00	21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	84
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,6	22,5	5,4	296,6	0,99	0,05	0,11	0,03	0,00	40,14	147,63	19,57	2,07	329,76	8,54	0,00	0,05	250
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,5	301,8	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,15	243,67	163,37	5,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	890	33,8	45,6	116,5	1 019,8	82,99	0,53	0,15	0,43	0,00	133,09	520,51	232,34	12,11	411,36	11,90	0,00	0,05	
Полдник																			
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,90	0,04	0,00	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	ТТ №17
ВАФЛИ	70	2,0	2,3	54,1	247,8	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	11,20	25,20	7,00	1,05	98,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №16
Итого за прием пищи:	350	7,8	4,4	72,0	366,8	5,90	0,08	0,06	0,00	0,00	253,40	206,80	44,20	3,05	253,00	1,00	0,00	0,01	
Всего за день:		58,3	79,7	310,0	2 208,2	91,64	0,86	0,25	0,62	0,00	592,92	1 068,49	349,54	20,40	755,23	12,90	0,00	0,06	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	8,0	9,6	33,0	250,8	15,60	0,08	0,00	0,52	0,00	27,60	64,80	24,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	332
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132,0	8,00	0,02	0,00	0,03	0,00	8,00	14,00	5,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10
Итого за прием пищи:	600	17,6	20,8	89,7	626,7	25,38	0,20	0,42	0,61	0,00	363,01	337,69	73,23	2,02	432,41	9,00	0,00	0,04	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,3	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	22,00	0,06	0,00	0,20	0,00	35,00	47,00	21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	84
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	105	8,7	12,8	10,0	194,9	0,18	0,04	0,06	0,01	0,00	19,97	78,67	11,33	1,26	166,37	4,57	0,00	0,02	280
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
Итого за прием пищи:	935	26,1	35,6	119,2	911,4	38,88	0,30	0,29	0,46	0,89	124,79	366,89	92,06	8,04	513,87	18,35	0,01	0,05	
Полдник																			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13
Итого за прием пищи:	350	5,1	5,5	66,6	338,9	11,60	0,09	0,06	0,01	0,00	43,10	68,60	25,20	5,77	573,00	4,00	0,00	0,01	
Всего за день:		48,8	61,9	275,5	1 877,1	75,86	0,58	0,77	1,08	0,89	530,89	773,17	190,49	15,82	1 519,28	31,35	0,01	0,10	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		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	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,3	1,29	0,15	0,00	0,05	0,00	142,01	178,16	46,48	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10
Итого за прием пищи:	620	14,2	27,0	67,8	578,8	2,55	0,24	0,31	0,21	0,00	369,82	377,01	79,20	3,98	262,80	0,00	0,00	0,04	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,2	8,5	9,4	166,9	0,37	0,09	0,10	0,07	0,31	55,87	185,11	29,99	1,27	295,60	89,78	0,00	0,01	254
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	20,5	25,2	300,6	12,21	0,14	0,13	0,07	0,21	50,03	100,32	35,43	1,43	897,16	9,86	0,00	0,04	128
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
КОМПОЗИТ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411
Итого за прием пищи:	890	23,7	45,5	102,8	918,8	32,21	0,42	0,36	0,38	0,52	194,83	435,93	117,29	7,67	1 771,07	111,38	0,00	0,09	
Полдник																			
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,9	10,1	39,1	266,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,48	40,41	7,54	0,45	64,14	0,73	0,01	0,01	425
ПЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8	1,80	0,07	0,00	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	ТТ №14
Итого за прием пищи:	350	11,1	10,4	53,8	360,3	39,76	0,19	0,05	0,01	0,00	273,25	233,79	45,53	0,55	218,98	0,73	0,01	0,16	
Итого за день:		49,1	82,9	224,5	1 857,9	74,52	0,85	0,72	0,60	0,52	837,89	1 046,73	242,03	12,21	2 252,85	112,10	0,02	0,28	

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг
Завтрак								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	29,7	24,7	33,5	483,8	0,54	0,09	0,38
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	40	0,8	1,9	5,3	41,8	0,10	0,01	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	224,6	0,00	0,03	0,00
Итого за прием пищи:	550	38,4	41,7	67,6	815,0	0,64	0,13	0,40
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,20	0,02	0,04
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	132,9	7,29	0,08	0,09
ГУЛЯШ	100	14,9	17,2	3,1	226,2	1,23	0,04	0,09
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	6,00	0,17	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05
Итого за прием пищи:	890	33,1	32,6	97,7	816,4	31,72	0,42	0,26
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05
Итого за прием пищи:	350	6,2	5,6	77,8	387,9	11,60	0,10	0,09
Всего за день:		77,7	79,9	243,1	2 019,3	43,96	0,64	0,75

		Минеральные вещества								№ рецеп- туры
А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ғ, мг	

0,14	0,31	271,03	335,16	41,67	1,32	286,87	6,11	0,04	0,04	223
0,01	0,03	21,74	16,07	2,68	0,04	31,82	1,83	0,00	0,00	327
0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
0,14	0,00	231,43	147,43	12,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	3
0,29	0,34	529,61	507,30	60,67	2,95	318,69	7,93	0,04	0,04	

0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45
0,35	0,06	35,20	58,80	26,75	0,98	463,94	4,61	0,00	0,03	87
0,02	0,00	20,53	132,74	19,36	2,04	331,35	6,02	0,00	0,04	260
0,05	0,00	56,40	102,00	34,80	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	335
0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349
0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
0,46	0,06	175,97	370,45	107,36	7,55	1 050,14	16,36	0,00	0,09	

0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13
0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15
0,03	0,00	35,10	85,60	59,20	4,17	643,00	2,00	0,00	0,00	
0,78	0,40	740,68	963,36	227,23	14,66	2 011,83	26,29	0,04	0,14	

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	150,77	188,14	52,84	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10	
Итого за прием пищи:	620	16,7	30,0	71,1	630,0	3,07	0,25	0,42	0,22	0,00	484,58	466,23	100,27	3,30	432,41	9,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0	8,00	0,11	0,00	0,20	0,00	23,00	64,00	25,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	18,00	0,08	0,00	0,12	0,00	58,00	216,00	34,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	5,2	11,8	111,6	32,40	0,05	0,00	0,13	0,00	108,00	70,80	34,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	346	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	350	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	
Итого за прием пищи:	890	41,8	21,9	88,4	723,0	84,50	0,40	0,10	0,67	0,00	246,54	436,04	128,20	7,90	376,28	4,80	0,00	0,02		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №16	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	ТТ №17	
Итого за прием пищи:	350	2,8	2,1	68,5	307,4	6,60	0,05	0,07	0,00	0,00	39,60	46,60	24,20	5,27	465,00	3,00	0,00	0,01		
Всего за день:		61,3	54,1	228,0	1 660,4	94,17	0,70	0,59	0,90	0,00	770,71	948,87	252,66	16,46	1 273,69	16,80	-0,00	0,06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,2	34,8	256,5	1,61	0,06	0,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,8	6,5	33,0	198,0	12,00	0,03	0,0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,03	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	550	10,6	18,5	112,8	662,4	14,75	0,13	0,0
Обед								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	12,55	0,04	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	5,2	17,4	153,0	11,00	0,14	0,0
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,8	26,2	8,6	317,5	0,09	0,12	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	225,4	0,00	0,07	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,0
Итого за прием пищи:	890	32,3	43,7	126,7	1 034,3	23,64	0,48	0,1
Полдник								
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	28,6	168,0	0,00	0,05	0,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,0
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,0
Итого за прием пищи:	350	10,5	9,9	48,5	328,0	13,00	0,16	0,0
Всего за день:		53,4	72,1	287,9	2 024,8	51,39	0,77	0,2

			Минеральные вещества								№ рецеп- туры
	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	

0	0,06	0,00	172,60	170,99	37,10	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189
0	0,05	0,00	12,00	21,00	7,50	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2
1	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	ТТ №18
1	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377
2	0,11	0,00	202,28	217,08	52,78	2,82	53,27	0,00	0,00	0,00	

4	0,54	0,00	23,69	30,98	18,14	1,24	216,10	2,73	0,00	0,02	48
0	0,21	0,00	29,00	126,00	36,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97
9	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271
0	0,00	0,00	4,65	41,82	8,13	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	209
0	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401
5	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11
8	0,81	0,19	101,73	381,03	96,98	9,63	527,74	11,43	0,00	0,05	

3	0,01	0,07	10,04	34,55	5,82	0,40	50,48	1,14	0,01	0,01	422
0	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434
2	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12
5	0,03	0,07	278,04	234,55	42,82	4,60	328,48	3,14	0,01	0,02	
4	0,95	0,26	582,05	832,66	192,58	17,05	909,49	14,57	0,01	0,07	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	870,5	1 052,1	3 804,9	28 433,9	965,17	10,86	8,60	14,38	4,55	10 421,59	14 172,08	3 457,25	236,02	23 153,47	582,01	0,22	1,93
Среднее значение за период	58,0	70,1	253,7	1 895,6	64,34	0,72	0,57	0,96	0,30	694,77	944,81	230,48	15,73	1 543,56	38,80	0,01	0,13
Содержание белков,	12,2	33,3	54,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	588	889	352

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ 2022 ВИЖЕН-СОФТ версия 1.2.7.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков