



«18» _____ 2023г.

Утверждаю
Директор
ГБОУ начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
Л.И.Новицкая

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте от 7 до 11 лет
гипоаллергенное**

**ГБОУ начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	1 ДЕНЬ													№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Витамины															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3.2	3.3	10.3	85.5	0.03	0.06	0.03	0.03	0.00	0.03	83.79	5.78	58.45	0.29	26.40	0.00	0.01	0.00	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ)	150	2.3	3.5	15.2	103.2	0.07	0.00	0.02	1.56	0.05	0.04	9.62	40.72	80.75	1.43	85.56	0.74	0.04	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5.0	4.2	11.5	87.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.91	0.00	445.83	0.78	0.00	0.00	0.44	0.00	1.11	0.00	TK № 004	УСП
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.90	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	TK № 052	УСП
Итого за прием пищи:	500	12.5	11.7	54.8	366.6	0.18	38.06	0.06	1.79	4.96	0.11	578.04	60.88	149.20	2.02	285.80	0.74	1.31	0.00		
Обед																					
ИЖДА КАБАЧКОВАЯ	60	0.8	2.4	4.4	50.6	0.02	7.57	0.01	1.31	0.00	0.03	19.88	9.17	15.75	0.23	209.78	0.81	0.16	0.00	55	2008
СУП КАРТОННЫЙ С ГОРОХОМ И ПЕНКАМИ	200/20	5.9	4.3	31.0	199.1	0.17	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	39.97	30.50	81.75	1.83	408.07	3.56	0.31	0.00	81	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	2.1	5.1	21.4	146.9	0.12	10.26	0.03	0.24	1.04	0.08	101.86	26.66	68.12	1.18	229.58	6.42	0.56	0.00	321	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2.4	0.2	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	056	УСП
БАТОН	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСП
ЙОГУРТ В ИНД УПАК	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.13	127.50	14.00	95.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	TK № 005	УСП
Итого за прием пищи:	940	33.0	26.9	123.8	917.5	0.52	26.11	0.33	6.46	1.41	0.47	365.05	143.21	534.48	9.11	2.258	151.05	1.53	0.01		
Всего за день:		45.5	38.7	178.5	1.284,1	0.70	64.17	0.39	8.24	6.37	0.59	943.08	204.09	683.67	11.13	2.543	151.78	2.84	0.02		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.2	0.6	21.2	95.0	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.10	4.70	15.40	0.28	39.40	0.00	0.00	0.00	2	2008	
КАША ПШЕННАЯ (НА ВОДЕ)	150	14.6	26.9	2.5	316.3	0.05	0.05	0.27	2.18	3.73	0.33	324.08	14.24	217.80	2.05	147.64	18.52	0.38	0.03	2.15	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.3	3.4	12.5	85.5	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	368.32	6.48	12.71	0.25	18.66	0.00	0.90	0.00	0.00	TK № 028	УСЛ	
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСЛ	
ГРУША СВЕЖАЯ	110	0.4	0.3	11.3	51.7	0.02	5.50	0.00	0.40	0.00	0.03	20.90	13.20	17.60	2.20	170.50	1.10	0.01	0.00	0.00	TK № 002	УСЛ	
Итого за прием пищи:	515	21.7	31.8	57.8	600.9	0.12	11.55	0.27	2.58	7.73	0.38	724.19	41.22	276.50	4.98	394.60	19.62	1.31	0.03				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.7	0.0	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	107	УСЛ	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200/10	7.6	6.7	6.9	131.9	0.05	10.22	0.22	1.82	0.69	0.08	49.79	24.49	87.63	1.55	363.21	5.87	0.26	0.00	0.00	67	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	21.0	12.8	4.6	225.2	0.07	0.87	0.45	0.25	2.16	0.15	27.36	30.69	87.71	2.77	439.52	9.01	0.06	0.00	0.00	277	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.06	0.00	0.02	1.17	0.07	0.02	24.90	7.32	40.51	0.92	63.20	0.76	0.01	0.01	0.01	209	2008	
КОМЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	24.4	101.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	26.72	9.45	23.22	0.54	166.99	0.00	0.02	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РУКО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГОЩЕННЫЙ	60	3.2	0.3	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	0.00	056	УСЛ	
БАТОН БОГОЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	0.00	TK № 004	УСЛ	
Итого за прием пищи:	840	40.6	25.5	118.9	901.0	0.39	26.09	0.79	4.80	2.93	0.35	155.57	100.54	432.87	9.19	1.325	20.21	0.36	0.01				
Всего за день:		62.3	57.2	176.8	1502.0	0.52	37.64	1.07	7.38	10.65	0.73	879.77	141.76	709.38	14.17	1.719	39.82	1.67	0.04				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	4.7	10.3	89.8	0.02	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	2.60	13.95	0.21	19.15	0.00	0.00	0.00	1	2008				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ)	150	5.3	5.5	22.4	148.0	0.01	0.00	0.01	0.18	3.11	0.01	282.57	10.62	31.03	0.22	23.10	0.31	0.70	0.00	189	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.2	3.5	11.1	79.9	0.00	0.05	0.00	0.00	4.09	0.01	376.52	5.75	9.64	0.96	32.62	0.00	0.92	0.00	TK № 004	УСП				
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 020	УСП				
БАНАН СВЕЖИЙ	105	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	5.25	0.05	10.50	44.10	29.40	0.63	665.40	0.00	0.11	0.00	TK № 020	УСП				
Итого за прием пищи:	500	13.3	14.8	76.1	470.9	0.10	10.55	0.08	0.29	12.52	0.09	679.69	65.66	97.02	2.22	158.69	0.31	1.73	0.00						
Обед																									
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0.5	7.2	7.2	115.0	0.04	4.15	0.02	3.87	0.00	0.03	17.50	10.00	24.53	0.44	265.14	2.22	0.57	0.00	43	2008				
СУП ОВОЩНОЙ	200	1.2	3.3	10.2	76.9	0.03	5.96	0.19	0.25	0.06	0.04	33.72	18.67	36.30	0.92	272.12	4.60	0.06	0.00	76	2006				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8.6	14.6	6.9	226.3	0.04	0.38	0.09	0.37	0.14	0.07	46.62	10.48	89.36	0.70	124.90	1.67	0.05	0.00	316	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.1	6.9	38.4	248.8	0.22	0.00	0.03	4.73	0.09	0.12	21.77	125.63	167.02	4.39	684.21	2.28	0.12	0.00	181	2008				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.1	0.3	19.8	86.7	0.00	4.78	0.11	0.00	0.00	0.11	9.00	21.56	27.00	0.44	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	055	УСП				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСП				
МОЛОКО 2.5% ЖИР	125	2.3	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.73	0.00	132.50	0.00	0.03	0.00	TK № 025	УСП				
Итого за прием пищи:	905	25.0	36.6	125.6	1 010.8	0.49	16.15	0.46	10.11	0.28	0.62	293.41	216.65	543.75	8.90	1 504.08	13.22	0.84	0.00						
Всего за день:		38.4	51.4	201.8	1 481.7	0.59	26.70	0.53	10.40	12.81	0.71	973.09	282.32	640.77	11.12	1 962.75	13.53	2.57	0.01						

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
4 День																												
Завтрак																												
Пудинг из творога с джемом		180/30	24.9	13.8	42.6	373.1	0.08	0.31	0.03	1.96	2.68	0.26	175.71	39.48	254.68	1.36	348.23	2.99	0.20	0.03	225	2008						
Сок яблочный		200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008						
Батон		40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	УСЛ	УСЛ						
Яблоко свежее		100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.03	2.00	0.00	0.00	TK № 04	УСЛ						
Печенье		20	1.5	1.9	14.4	80.9	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.22	3.60	16.20	0.38	22.00	0.00	0.00	0.00	TK № 018	УСЛ						
Итого за прием пищи:		570	35.0	21.3	97.2	704.7	0.26	11.41	0.14	2.59	2.68	0.50	418.73	79.78	459.08	4.54	891.63	23.89	0.21	0.03								
Обед																												
Салат "Школьные годы" (огурец свежий)		60	0.7	4.8	2.0	65.9	0.02	14.49	0.03	2.61	0.00	0.02	22.15	9.01	18.79	0.55	108.63	1.51	0.31	0.00	29	2008						
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной		200/10/5	4.8	5.6	13.3	131.2	0.07	5.37	0.18	0.35	0.47	0.07	27.08	23.90	83.40	1.22	458.01	5.27	0.18	0.00	91	2008						
Печенье по-строгановски		100	10.9	8.2	3.4	169.3	0.15	10.14	4.67	1.10	0.19	1.15	28.23	13.29	196.52	4.27	239.24	5.80	0.14	0.02	256	2008						
Картофель отварной		150	1.5	4.6	26.1	165.3	0.15	13.20	0.03	0.29	0.09	0.10	17.32	34.16	87.01	1.49	338.07	8.25	0.45	0.00	123	2008						
Компот из кураги		200	1.0	0.1	15.7	68.2	0.02	0.80	0.12	0.00	0.02	0.03	37.17	20.74	26.26	0.58	344.19	0.00	0.01	0.00	TK № 044	УСЛ						
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный		60	3.2	0.3	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	056	УСЛ						
Батон		50	2.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСЛ						
Итого за прием пищи:		835	24.8	25.0	111.7	653.3	0.57	44.00	5.03	5.68	0.77	1.45	152.24	118.99	496.70	11.01	2.215	24.18	1.09	0.03								
Всего за день:			59.9	46.3	208.9	1 558.0	0.84	55.41	5.17	8.27	3.45	1.95	570.97	198.77	955.77	15.55	3 207	48.07	1.30	0.06								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Оборудование рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ОВСОМ	30	3.4	3.5	10.3	88.8	0.03	0.07	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04	91.80	6.10	63.00	0.30	27.20	0.00	0.01	0.00	3	2012					
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУТЕС* ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ)	155	5.8	6.9	20.4	156.9	0.08	0.00	0.02	0.81	3.21	0.02	360.84	27.30	68.83	0.85	76.73	1.38	0.72	0.00	0.00	189	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6/7	0.3	0.0	6.5	28.7	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	0.01	15.62	7.50	11.03	1.02	44.36	0.00	0.00	0.00	0.00		ТК№038	УСЛ				
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00		ТК№ 004	УСЛ				
РАЙСКО ЗЕЛЕНОЕ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.07	45.80	0.01	0.24	0.00	0.04	42.00	13.20	20.40	0.12	186.00	0.00	0.18	0.00	0.00		ТК№ 056	УСЛ				
Итого за прием пищи:	518	11.7	11.2	56.5	372.4	0.20	46.84	0.06	1.08	3.21	0.11	454.06	56.70	176.26	2.49	352.69	1.38	0.91	0.00								
Обед																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.6	4.8	4.5	76.6	0.03	3.54	0.33	2.72	0.00	0.02	18.56	10.94	25.22	0.42	136.98	1.72	0.36	0.00	0.00	30	2008					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/5	1.2	4.0	9.3	83.9	0.06	23.45	0.24	0.33	0.12	0.05	32.66	18.79	40.23	0.84	329.53	4.05	0.12	0.00	0.00	95	2008					
БАЛТОЖИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18.9	13.2	1.1	215.6	0.05	0.50	0.02	2.48	2.04	0.15	21.09	20.97	117.53	2.43	360.73	8.81	0.29	0.00	0.00	289	2008					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.7	15.5	132.3	0.05	31.74	0.09	2.69	0.00	0.07	85.81	29.04	56.79	1.72	368.78	5.85	0.29	0.00	0.00	131	2008					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.07	0.00	0.00	0.00	442	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	056	УСЛ					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	0.00		ТК№004	УСЛ				
ЙОГУРТ 2,5% ЖИР	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.13	127.50	14.00	95.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	0.00	60	УСЛ					
Итого за прием пищи:	920	33.0	31.4	93.1	854.6	0.32	61.22	0.67	9.09	2.16	0.48	313.02	113.74	458.17	9.92	1708.69	24.66	1.07	0.00								
Всего за день:		44.7	42.7	149.6	1227.0	0.53	108.06	0.74	10.18	5.37	0.59	767.08	170.44	634.43	12.41	2061.38	26.04	1.98	0.01								

6 День

Привеи пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур													
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Ф, мг	Se, мг																				
Завтрак																																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1.5	0.7	20.1	93.9	0.03	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.95	4.65	17.85	0.30	37.00	0.00	0.01	0.00	2	2008																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКА (НА ВОДЕ)	150/5	5.3	5.7	23.4	167.8	0.07	0.00	0.02	0.38	2.99	0.03	280.65	16.23	69.11	1.17	67.58	0.00	0.66	0.02	1.89	2008																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.3	3.4	12.5	88.5	0.01	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	368.32	6.48	12.71	0.25	18.66	0.00	0.90	0.00	TK № 028	УСП																		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСП																		
ГРУША СВЕЖАЯ	110	0.4	0.3	11.3	51.7	0.02	5.50	0.00	0.40	0.00	0.03	20.90	13.20	17.60	2.20	170.50	1.10	0.01	0.00	TK № 002	УСП																		
Итого за прием пищи:	520	12.7	10.7	79.7	451.3	0.15	9.50	0.02	0.47	6.99	0.08	880.62	43.16	130.27	4.12	312.14	1.10	1.59	0.02																				
Обед																																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ	60	0.7	2.9	3.0	50.1	0.04	13.96	0.08	1.74	0.00	0.02	14.92	11.99	21.15	0.64	170.02	1.42	0.18	0.00	14	2012																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	4.3	3.5	10.8	98.1	0.07	6.00	0.18	0.19	0.40	0.07	22.65	22.05	69.81	1.13	443.90	4.94	0.18	0.00	98	2008																		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЖКИ ПАРОВЫЕ	90	9.9	15.3	9.2	215.4	0.03	0.00	0.02	0.12	1.02	0.01	186.95	8.45	68.26	0.97	124.70	0.00	0.21	0.00	315	2008																		
РАДУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	1.5	6.6	12.6	125.6	0.06	6.76	0.36	0.30	0.21	0.06	38.37	19.77	49.44	0.82	557.67	4.88	0.15	0.00	344	2012																		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	11.6	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.64	1.83	0.00	0.00	0.97	0.00	0.04	0.00	437	2008																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	56	УСП																		
БАТОН	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСП																		
ЙОГУРТ 2.5% ЖИР	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.13	127.50	14.00	95.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	TK № 005	УСП																		
Итого за прием пищи:	915	24.3	32.8	90.4	792.7	0.32	27.09	0.66	3.23	1.63	0.33	395.84	90.89	364.46	5.56	1 370.97	13.47	0.78	0.00																				
Всего за день:		37.0	43.5	170.1	1 244.0	0.47	36.59	0.67	3.70	8.62	0.41	1 076.45	134.04	494.73	9.88	1 683.11	14.57	2.36	0.02																				

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	3,5	10,3	88,8	0,03	0,07	0,03	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,01	0,00	3	2012					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ)	150	6,0	6,1	27,8	181,8	0,09	0,00	0,01	0,86	3,08	0,01	285,63	23,06	64,11	0,84	64,34	1,35	0,69	0,00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,0	4,2	11,5	87,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,91	0,00	445,83	0,78	0,00	0,00	0,44	0,00	1,11	0,00	TK № 004	УСП						
БАТОН	20	1,1	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	УСП						
БАНАН СВЕЖИИ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	10,00	42,00	28,00	0,60	348,09	0,00	0,10	0,00	TK № 020	УСП						
Итого за прием пищи:	500	17,1	14,9	80,9	506,5	0,18	10,07	0,07	0,89	12,99	0,10	837,05	74,54	168,11	1,94	458,38	1,35	1,91	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ И ОГУРЦОВ	60	0,9	2,4	3,1	44,0	0,02	10,79	0,02	1,34	0,00	0,02	24,74	9,51	19,33	0,59	119,66	1,76	0,16	0,00	10	2014						
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200/20	1,2	3,3	5,8	60,8	0,03	7,15	0,18	0,19	0,06	0,03	33,88	15,70	31,35	0,57	276,45	2,96	0,07	0,00	88	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	24,9	15,6	19,6	347,4	0,17	10,22	0,01	2,86	2,43	0,23	31,25	51,04	263,55	4,04	1,26	15,14	0,65	0,00	258	2008						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,1	20,4	66,8	0,02	0,48	0,07	0,00	0,01	0,03	36,31	17,68	29,70	0,67	306,45	0,00	0,02	0,00	095	УСП						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,2	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	056	УСП						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,01	0,00	TK № 004	УСП						
ЙОГУРТ 2,5% ЖИР	125	2,3	3,1	5,6	70,6	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,73	0,00	182,59	0,00	0,03	0,00	TK № 005	УСП						
Итого за прием пищи:	925	34,4	25,9	92,0	796,0	0,39	29,51	0,32	5,27	2,50	0,56	290,98	124,23	523,48	7,87	2 102,58	22,11	0,93	0,00								
Всего за день:		51,6	40,7	172,9	1 302,5	0,58	39,58	0,39	6,15	15,49	0,67	1 128,03	198,77	691,59	9,81	2 580,97	23,46	2,83	0,00								

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур														
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг																				
Завтрак																																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	15	0,7	20,1	93,9	0,03	4,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,95	4,55	17,85	0,30	37,00	0,00	0,01	0,00	2	2012																		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,6	22,4	2,6	271,0	0,04	0,00	0,21	4,86	3,77	0,29	203,81	9,16	144,30	1,90	130,76	18,52	0,71	0,02	180	2008																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,3	3,4	12,5	85,5	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	368,32	6,48	12,71	0,25	18,66	0,00	0,90	0,00	TK № 028	УСП																		
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое	105	0,8	0,2	7,9	39,9	0,06	38,90	0,01	0,21	0,00	0,03	36,75	11,55	17,85	0,11	162,75	0,00	0,16	0,00	TK № 056	УСП																		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,6	10,3	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK № 004	УСП																		
Итого за прием пищи:	510	18,4	27,4	53,4	542,7	0,17	43,90	0,22	5,07	7,77	0,34	619,62	34,44	205,71	2,76	367,57	18,52	1,78	0,02																				
Обед																																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,0	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	26,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	103	УСП																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,6	5,9	10,5	122,9	0,04	6,83	0,21	0,27	0,55	0,07	42,79	24,50	74,69	1,46	364,33	6,61	0,07	0,00	76	2008																		
МЯСО ТУШЕННОЕ	150	0,8	5,9	6,8	96,9	0,02	2,10	0,56	3,40	4,73	0,03	24,78	13,70	23,44	0,48	127,68	2,25	0,52	0,00	231	2008																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (НА ВОДЕ)	150	1,2	2,5	20,8	120,6	0,12	10,50	0,02	0,20	0,05	0,08	13,13	27,18	69,01	1,19	746,25	6,57	0,35	0,00	125	2008																		
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,1	0,3	19,8	86,7	0,00	3,22	0,44	0,00	0,00	0,11	36,00	18,00	32,44	0,44	490,00	0,00	0,00	0,00	442	2008																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,2	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	056	УСП																		
БАТОН	40	2,2	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,01	0,00	TK № 004	УСП																		
Итого за прием пищи:	840	13,5	15,9	96,8	621,7	0,32	28,66	1,23	4,81	5,32	0,36	145,30	104,58	285,58	6,17	1904,05	19,46	0,97	0,00																				
Всего за день:		31,8	43,2	150,3	1164,5	0,48	72,56	1,45	9,88	13,09	0,70	764,93	139,03	491,29	8,92	2271,62	37,98	2,75	0,02																				

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.4	4.9	12.9	102.9	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	7.25	3.25	17.20	0.26	23.75	0.00	0.01	0.00	1	2012				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	22.9	10.5	20.4	248.5	0.04	0.28	0.01	1.75	2.56	0.23	147.20	26.81	205.94	0.48	177.36	1.91	0.19	0.03	224	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/6	0.2	0.0	6.9	28.4	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	14.18	6.59	8.90	0.89	30.60	0.00	0.00	0.00	392	2012				
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	0.04	22.80	14.40	19.20	2.40	186.00	1.20	0.01	0.00	TK № 002	УСП				
Итого за прием пищи:	506	25.0	15.7	52.5	436.2	0.10	6.33	0.05	2.29	2.64	0.29	191.44	51.15	251.24	4.02	417.71	3.11	0.20	0.03						
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	TK № 02	УСП				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	6.9	2.6	19.4	137.6	0.13	9.78	0.22	0.59	0.05	0.09	33.77	38.33	130.09	1.35	802.73	55.05	0.51	0.01	92	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12.1	14.4	14.6	287.2	0.07	0.50	0.03	2.54	0.99	0.08	104.79	19.73	119.52	1.45	193.82	2.52	0.52	0.00	314	2008				
ОВОЩИ	150	2.6	0.1	14.2	72.4	0.08	17.02	0.78	0.54	0.00	0.08	54.77	34.13	67.39	1.41	425.11	5.81	0.14	0.00	129	2008				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	7.2	32.4	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	13.82	3.49	3.17	0.14	26.88	0.00	0.00	0.00	081	УСП				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	056	УСП				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСП				
МОГУРТ 2,5% ЖИР	125	2.3	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	18.73	0.00	132.50	0.00	0.03	0.00	TK № 005	УСП				
Итого за прием пищи:	975	28.8	21.7	99.5	794.4	0.45	33.74	1.06	4.55	1.04	0.53	385.74	134.39	514.11	6.72	2 224.55	65.62	1.21	0.01						
Всего за день:		53.8	37.4	152.1	1 230.6	0.55	40.07	1.11	6.85	3.67	0.81	577.18	185.53	765.35	10.74	2 224.55	68.73	1.41	0.04						

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.4	4.9	12.9	102.9	0.03	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	7.25	3.25	17.20	0.26	23.75	0.00	0.01	0.00	1	2012					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	22.9	10.5	20.4	248.5	0.04	0.28	0.01	1.75	2.56	0.23	147.20	26.81	205.94	0.48	177.36	1.91	0.19	0.03	224	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/6	0.2	0.0	6.9	28.4	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	14.18	6.69	8.90	0.89	30.60	0.00	0.00	0.00	392	2012					
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	0.02	6.00	0.00	0.43	0.00	0.04	22.80	14.40	19.20	2.40	186.00	1.20	0.01	0.00	TK № 002	УСН					
Итого за прием пищи:	506	25.0	15.7	52.5	436.2	0.10	6.33	0.05	2.29	2.64	0.29	191.44	51.15	251.24	4.02	417.71	3.11	0.20	0.03							
Обед																										
ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	TK № 102	УСН					
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	6.9	2.6	19.4	137.6	0.13	9.78	0.22	0.59	0.05	0.09	33.77	36.33	130.09	1.36	802.73	55.05	0.51	0.01	92	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12.1	14.4	14.6	287.2	0.07	0.50	0.03	2.54	0.99	0.08	104.79	19.73	119.52	1.45	193.82	2.52	0.52	0.00	314	2008					
ОВОЩИ	150	2.6	0.1	14.2	72.4	0.08	17.02	0.78	0.54	0.00	0.08	54.77	34.13	67.39	1.41	425.11	5.81	0.14	0.00	129	2008					
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	7.2	32.4	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	13.82	3.49	3.17	0.14	26.88	0.00	0.00	0.00	081	УСН					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	056	УСН					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСН					
МОГУРТ 2,5% ЖИР	125	2.3	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.73	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 005	УСН					
Итого за прием пищи:	975	28.8	21.7	99.5	794.4	0.45	33.74	1.06	4.55	1.04	0.53	385.74	134.39	514.11	6.72	2 224.84	1 806.65	65.62	1.21	0.01						
Всего за день:		53.8	37.4	152.1	1 230.6	0.55	40.07	1.11	6.85	3.67	0.81	577.18	185.53	765.35	10.74	2 224.55	1 806.65	68.73	1.41	0.04						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	456,7	442,8	1789,0	13443,2	5,73	507,99	13,02	78,85	85,62	7,57	7 970,96	1 797,51	6 520,12	116,78	21 912,22	448,08	20,59	0,26			
Среднее значение за период	45,7	44,3	178,9	1 344,3	0,57	50,80	1,30	7,88	8,56	0,76	797,10	179,75	652,01	11,68	2 191,22	44,81	2,06	0,03			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	29,6	56,8																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
Дети школа - обед(1-4)	514	901