



2023г.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

1 день



2023 г.

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/0/5 | 4,9 | 6,3 | 23,9 | 173,5 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,80 | 79,90 | 28,10 | 106,00 | 0,80 | 189 | 2008 | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 73,0 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,13 | 176,88 | 7,37 | 100,50 | 0,20 | 14 | 2008 | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 | 432 | 2008 | | | |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 2008 | | | | |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,10 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 14,8 | 15,0 | 74,4 | 496,3 | 0,23 | 39,40 | 0,07 | 1,13 | 360,38 | 58,67 | 294,50 | 2,50 | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ | 200/10 | 6,2 | 3,7 | 14,6 | 116,9 | 0,10 | 3,70 | 0,20 | 1,40 | 29,10 | 27,00 | 75,30 | 1,80 | 99 | 2008 | | | |
| ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 4,20 | 7,20 | 0,20 | 2008 | | | | |
| ТЕФЕТИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 500/50 | 6,9 | 18,4 | 10,8 | 243,1 | 0,10 | 1,60 | 0,00 | 2,60 | 23,10 | 15,10 | 75,70 | 1,10 | 278 | 2011 | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 11,00 | 26,00 | 78,00 | 0,60 | 323 | 2008 | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | 402 | 2008 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 24,1 | 27,9 | 136,3 | 900,9 | 0,35 | 6,80 | 0,24 | 5,70 | 98,30 | 95,90 | 294,00 | 6,00 | | | | | |
| Всего за день: | | 38,9 | 42,9 | 210,7 | 1397,2 | 0,58 | 46,20 | 0,31 | 6,83 | 458,68 | 154,57 | 588,50 | 8,50 | | | | | |

2 день

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 150/0/5 | 4,9 | 7,3 | 22,5 | 175,4 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,90 | 88,60 | 37,70 | 125,90 | 1,00 | 184 | 2008 | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,50 | 10,00 | 45,00 | 1,10 | 2008 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 23,5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,30 | 8,00 | 4,00 | 5,50 | 1,10 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 200/0/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 5,70 | 8,20 | 0,70 | 431 | 2008 | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ | 502 | 12,1 | 13,6 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 2008 | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ | 200/0/10 | 3,0 | 3,3 | 9,1 | 79,3 | 0,00 | 6,00 | 0,20 | 0,00 | 33,90 | 18,70 | 47,80 | 1,10 | 76 | 2008 | | | |
| АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | 0,8 | 3,0 | 5,6 | 53,0 | 0,00 | 1,20 | 1,10 | 1,70 | 26,70 | 19,90 | 28,90 | 0,50 | 41 | 2012 | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 17,8 | 20,0 | 17,7 | 322,0 | 0,12 | 7,00 | 0,01 | 4,10 | 26,00 | 42,00 | 205,00 | 3,00 | 260 | 2008 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,30 | 4,90 | 3,10 | 0,50 | 388 | 2011 | | | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | 2008 | | | | |
| Всего за день: | 710 | 28,9 | 27,7 | 102,2 | 786,8 | 0,22 | 102,20 | 1,51 | 6,70 | 113,10 | 93,10 | 319,60 | 6,70 | | | | | |
| | | 41,0 | 41,3 | 202,4 | 1360,5 | 0,32 | 108,30 | 1,51 | 7,90 | 243,50 | 155,70 | 530,20 | 11,00 | | | | | |

3 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-----|------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 1500/5 | 4,8 | 5,9 | 24,8 | 171,0 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,90 | 77,80 | 12,80 | 71,90 | 0,40 | 184 | 2008 | | |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 95,00 | 0,00 | 256 | 2008 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 2000/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 5,70 | 8,20 | 0,70 | 431 | 2008 | | |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 431 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 10,8 | 9,6 | 64,9 | 393,8 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,90 | 217,10 | 37,70 | 201,10 | 1,50 | | 2008 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОМ | 2000/10 | 3,6 | 5,8 | 13,2 | 120,9 | 0,10 | 5,50 | 0,20 | 2,00 | 42,80 | 22,80 | 70,90 | 1,20 | 96 | 2011 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/50 | 13,4 | 9,6 | 5,9 | 163,0 | 0,19 | 13,00 | 5,58 | 3,20 | 14,00 | 15,00 | 231,00 | 5,00 | 256 | 2008 | | |
| САЛАТ ИЗ ОВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,80 | 11,00 | 7,00 | 36,00 | 0,80 | 331 | 2008 | | |
| КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА | 60 | 1,1 | 3,0 | 8,2 | 64,3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 1,40 | 28,10 | 15,00 | 29,60 | 0,90 | к/к | к/к | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,7 | 0,2 | 43,8 | 180,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 14,20 | 37,20 | 0,90 | 401 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | | 2008 | | |
| Всего за день: | 760 | 30,9 | 24,5 | 143,4 | 919,3 | 0,45 | 21,50 | 5,81 | 8,30 | 136,10 | 81,60 | 439,50 | 10,40 | | 2008 | | |
| | | 41,7 | 34,1 | 208,3 | 1 313,1 | 0,45 | 23,30 | 5,81 | 9,20 | 353,20 | 119,30 | 640,60 | 11,90 | | | | |

4 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-----|------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 1000/0/25 | 18,1 | 11,7 | 32,3 | 312,1 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 1,40 | 143,60 | 24,30 | 191,70 | 1,10 | 224 | 2008 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 0,90 | 24,00 | 12,00 | 16,50 | 3,30 | 431 | 2008 | | |
| БАТОН | 2000/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 5,70 | 8,20 | 0,70 | 431 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ | 2000/0/10 | 2,9 | 7,2 | 7,3 | 106,1 | 0,10 | 10,00 | 0,20 | 1,80 | 38,30 | 19,10 | 47,40 | 1,00 | 88 | 2011 | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ) | 60 | 1,0 | 3,1 | 0,0 | 4,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 | | |
| КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 18,5 | 25,3 | 32,2 | 431,0 | 0,10 | 1,50 | 0,30 | 4,50 | 23,30 | 38,60 | 198,20 | 2,00 | 311 | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 1,0 | 0,1 | 34,2 | 142,0 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 31,60 | 16,30 | 19,70 | 0,50 | 401 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 50 | 8,3 | 1,4 | 51,3 | 250,0 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | | 2008 | | |
| Всего за день: | 700 | 31,6 | 37,0 | 125,0 | 933,7 | 0,33 | 11,80 | 0,60 | 7,43 | 102,20 | 83,50 | 308,80 | 5,50 | | 2008 | | |
| | | 53,5 | 50,5 | 207,6 | 1 482,6 | 0,33 | 27,70 | 0,70 | 9,73 | 289,10 | 130,70 | 551,20 | 11,00 | | | | |

5 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | | | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РЫЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 150/0/5 | 4,8 | 6,0 | 23,9 | 169,7 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,10 | 95,90 | 22,00 | 144,20 | 0,60 | | | | | 184 | 2008 |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 95,00 | 0,00 | | | | | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 5,70 | 8,20 | 0,70 | | | | | 431 | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | | | | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 10,8 | 9,7 | 64,0 | 392,5 | 0,10 | 1,80 | 0,00 | 0,10 | 235,20 | 46,90 | 273,40 | 1,70 | | | | | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ | 200/0/10 | 3,7 | 3,9 | 16,5 | 117,1 | 0,10 | 5,40 | 0,20 | 0,30 | 19,50 | 22,60 | 65,50 | 1,00 | | | | | | 2008 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,7 | 3,1 | 3,6 | 49,4 | 0,10 | 3,20 | 0,00 | 2,00 | 11,80 | 11,30 | 32,50 | 0,40 | | | | | | 2012 |
| НАПИТОК ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150/0/50 | 8,8 | 18,4 | 8,2 | 234,6 | 0,20 | 17,30 | 0,00 | 0,20 | 48,40 | 25,20 | 97,00 | 1,50 | | | | | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,30 | 4,90 | 3,10 | 0,50 | | | | | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 40 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | | | | | | 2011 |
| Всего за день: | 710 | 21,5 | 26,8 | 98,1 | 733,6 | 0,50 | 113,90 | 0,40 | 3,40 | 106,20 | 71,60 | 232,90 | 5,00 | | | | | | 2008 |
| | | 32,3 | 36,5 | 162,1 | 1126,1 | 0,60 | 115,70 | 0,40 | 3,50 | 341,40 | 116,50 | 506,30 | 6,70 | | | | | | |

6 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | | | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 150/0/5 | 3,3 | 5,8 | 12,2 | 115,3 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,30 | 77,70 | 10,10 | 61,10 | 0,30 | | | | | | 2008 |
| РЫБЛОКО | 20 | 4,6 | 6,0 | 0,0 | 73,0 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,13 | 176,88 | 7,37 | 100,50 | 0,20 | | | | | | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 0,90 | 24,00 | 12,00 | 16,50 | 3,30 | | | | | | 2008 |
| БАТОН | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 | | | | | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | | | | | 2008 |
| | 555 | 13,0 | 14,9 | 69,9 | 470,6 | 0,03 | 16,40 | 0,07 | 1,33 | 347,16 | 41,67 | 249,10 | 5,20 | | | | | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И РЫБОЙ | 200/0/10 | 3,4 | 1,6 | 12,7 | 78,0 | 0,10 | 4,10 | 0,20 | 0,20 | 19,80 | 21,30 | 71,90 | 0,90 | | | | | | 2008 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 3,0 | 5,6 | 54,4 | 0,00 | 9,10 | 0,00 | 1,30 | 22,80 | 7,70 | 16,80 | 0,60 | | | | | | 2008 |
| КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 100 | 24,7 | 30,8 | 0,0 | 375,5 | 0,10 | 1,00 | 0,10 | 2,80 | 20,20 | 22,70 | 208,00 | 2,00 | | | | | | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 11,00 | 26,00 | 78,00 | 0,60 | | | | | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | | | | | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | | | | | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 760 | 39,9 | 41,2 | 128,7 | 1044,9 | 0,35 | 14,20 | 0,34 | 6,00 | 102,00 | 101,30 | 432,50 | 6,40 | | | | | | 2008 |
| Всего за день: | | 52,9 | 56,1 | 198,6 | 1515,5 | 0,38 | 30,60 | 0,41 | 7,33 | 449,18 | 142,97 | 681,60 | 11,60 | | | | | | |

7 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------------|------|------|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | № рецеп-туры | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 1500/05 | 3,5 | 5,9 | 21,5 | 154,6 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,20 | 0,50 | 20,50 | 20,30 | 61,00 | 1,10 | 100 | 2008 | | | |
| ПРЯНИКИ | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 2000/07 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 25,00 | 18,50 | 135,20 | 0,50 | 40 | 2008 | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 282,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 47,00 | 29,00 | 85,00 | 1,10 | 335 | 2008 | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ | 512 | 14,2 | 11,2 | 125,4 | 661,1 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,20 | 116,70 | 41,60 | 180,80 | 2,40 | 431 | 2008 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 200/10 | 4,0 | 3,9 | 16,2 | 117,5 | 0,10 | 5,40 | 0,20 | 0,50 | 20,50 | 20,30 | 61,00 | 1,10 | 100 | 2008 | | | | |
| РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ | 60 | 1,0 | 3,1 | 0,0 | 4,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40 | 2008 | | | | |
| ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 50/25 | 10,7 | 15,4 | 0,5 | 182,0 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 1,20 | 25,00 | 18,50 | 135,20 | 0,50 | 40 | 2008 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 0,14 | 5,00 | 0,04 | 0,20 | 47,00 | 29,00 | 85,00 | 1,10 | 335 | 2008 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 185/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | 430 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,50 | 34,80 | 1,60 | 430 | 2008 | | | | |
| Всего за день: | 735 | 25,6 | 28,9 | 93,0 | 705,6 | 0,44 | 11,00 | 0,34 | 2,80 | 110,10 | 80,70 | 323,40 | 5,00 | 2008 | 2008 | | | | |
| | | 39,8 | 40,1 | 218,4 | 1366,7 | 0,54 | 12,10 | 0,34 | 3,00 | 226,80 | 122,30 | 504,20 | 7,40 | | | | | | |

8 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------------|------|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | № рецеп-туры | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 1500/05 | 5,9 | 6,1 | 28,3 | 191,9 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,10 | 87,30 | 27,70 | 134,50 | 1,50 | 184 | 2008 | | | | |
| КОТУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 95,00 | 0,00 | 184 | 2008 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 2000/07 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 5,70 | 8,20 | 0,70 | 431 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 431 | 2008 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 502 | 11,9 | 9,8 | 68,4 | 414,7 | 0,10 | 1,80 | 0,00 | 0,10 | 226,60 | 52,60 | 283,80 | 2,60 | 2008 | 2008 | | | | |
| ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 200 | 2,4 | 3,4 | 8,2 | 72,8 | 0,06 | 8,80 | 0,18 | 0,16 | 24,00 | 17,50 | 42,40 | 0,64 | 95 | 2008 | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0,00 | 4,20 | 0,10 | 0,00 | 24,60 | 9,00 | 22,20 | 0,40 | 95 | 2008 | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 50 | 6,9 | 17,0 | 8,1 | 213,1 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 1,30 | 19,40 | 14,20 | 79,70 | 1,00 | 314 | 2008 | | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 325 | 2008 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,7 | 0,2 | 43,8 | 180,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 14,20 | 37,20 | 0,90 | 401 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | 401 | 2008 | | | | |
| Всего за день: | 700 | 21,4 | 33,3 | 138,5 | 940,4 | 0,26 | 13,10 | 0,28 | 2,36 | 108,20 | 62,60 | 216,30 | 4,54 | 2008 | 2008 | | | | |
| | | 33,3 | 43,1 | 206,9 | 1355,1 | 0,36 | 14,90 | 0,28 | 2,46 | 334,80 | 115,20 | 480,10 | 7,14 | | | | | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|------|------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ ЯБЛОКО | 100/0/25 | 18,1 | 11,7 | 32,3 | 312,1 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 1,40 | 143,60 | 24,30 | 191,70 | 1,10 | 224 | 2008 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 0,90 | 24,00 | 12,00 | 16,50 | 3,30 | 2008 | | | |
| БАТОН | 200/0/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 5,70 | 8,20 | 0,70 | 431 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 2008 | | | |
| Итого за прием пищи: | 522 | 21,9 | 13,5 | 82,6 | 548,9 | 0,00 | 15,90 | 0,10 | 2,30 | 188,90 | 47,20 | 242,40 | 5,50 | 2008 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ | 200/0/10 | 2,7 | 7,2 | 4,0 | 92,4 | 0,10 | 6,90 | 0,20 | 1,80 | 40,60 | 15,70 | 38,60 | 0,70 | 91 | 2011 | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 4,20 | 7,20 | 0,20 | 2008 | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 50/50 | 15,2 | 19,0 | 5,5 | 255,1 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 3,50 | 14,50 | 18,30 | 131,70 | 1,90 | 259 | 2008 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,80 | 11,00 | 7,00 | 36,00 | 0,80 | 331 | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | 402 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 40 | 6,6 | 1,1 | 41,0 | 200,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,50 | 2008 | | | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 30,8 | 32,2 | 114,0 | 873,4 | 0,28 | 9,40 | 0,24 | 7,50 | 101,20 | 68,80 | 271,30 | 5,90 | 2008 | | | |
| Всего за день: | | 52,7 | 45,7 | 196,6 | 1422,3 | 0,28 | 25,30 | 0,34 | 9,80 | 288,10 | 116,00 | 513,70 | 11,40 | | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|------|------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/0/5 | 4,8 | 5,9 | 24,8 | 171,0 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,90 | 77,80 | 12,80 | 71,90 | 0,40 | 184 | 2008 | | |
| ИОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 95,00 | 0,00 | 2008 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,5 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 5,70 | 8,20 | 0,70 | 431 | 2008 | | |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 2008 | | | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 10,8 | 9,6 | 64,9 | 393,8 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,90 | 217,10 | 37,70 | 201,10 | 1,50 | 2008 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ | 200/0/10 | 6,0 | 5,4 | 14,9 | 134,2 | 0,10 | 5,10 | 0,20 | 0,20 | 38,90 | 29,80 | 113,60 | 1,60 | 99 | 2008 | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 60 | 0,9 | 6,1 | 4,4 | 76,0 | 0,00 | 5,60 | 0,10 | 2,50 | 16,20 | 10,50 | 23,40 | 0,60 | 51 | 2008 | | |
| НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 18,2 | 20,0 | 11,2 | 302,1 | 0,07 | 26,97 | 0,00 | 4,67 | 68,33 | 39,56 | 170,83 | 3,60 | 306 | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,30 | 4,90 | 3,10 | 0,50 | 388 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 50 | 8,3 | 1,4 | 51,3 | 250,0 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 2008 | | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 34,0 | 33,1 | 110,5 | 894,8 | 0,30 | 125,67 | 0,50 | 8,50 | 151,73 | 94,26 | 354,43 | 8,30 | 2008 | | | |
| Всего за день: | | 44,8 | 42,7 | 175,4 | 1288,6 | 0,30 | 127,47 | 0,50 | 9,40 | 368,83 | 131,96 | 555,53 | 9,80 | | | | |

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 | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | |
| Итого за весь период | 430,9 | 432,9 | 1 986,9 | 13 627,8 | 4,14 | 531,57 | 10,60 | 69,15 | 3 353,59 | 1 307,20 | 5 551,93 | 96,44 | |
| Среднее значение за период | 43,1 | 43,3 | 198,7 | 1 362,8 | 0,41 | 53,16 | 1,06 | 6,92 | 335,36 | 130,72 | 555,19 | 9,64 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности | 12,6 | 28,6 | 58,8 | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет | 515 | 724 |