



«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор ОУ

Жакир

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных
общеобразовательных учреждений Нижневартовского района
(7 - 11 лет)
ВАРИАНТ II

«РАЗРАБОТАНО»

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»


Сорокина

 Сорокина

«СОГЛАСОВАНО»

Исполняющий обязанности начальника
управления образования и молодежной
политики администрации
Нижневартовского района

О. В. Бардина

 О. В. Бардина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации 2-х разового питания учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Нижневартковского района
(7 - 11 лет)
ВАРИАНТ 2

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,6 | 7,9 | 36,9 | 242,1 | 0,05 | 0,50 | 0,05 | 0,33 | 0,10 | 0,13 | 0,00 | 107,05 | 30,64 | 127,94 | 0,51 | 0,99 | 54,30 | 183,35 | 9,20 | 0,02 | 0,01 | 184 | 2008 |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ | 50 | 3,9 | 7,6 | 30,5 | 205,7 | 0,05 | 0,09 | 0,05 | 0,19 | 0,13 | 0,04 | 0,00 | 23,07 | 6,89 | 39,88 | 0,40 | 0,30 | 9,44 | 71,70 | 1,86 | 0,01 | 0,01 | 425 | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,4 | 1,2 | 15,9 | 80,4 | 0,01 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 55,38 | 6,55 | 36,07 | 0,05 | 0,20 | 26,06 | 73,97 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2011 |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, груши, апельсины, мандарины, бананы) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,00 | 0,19 | 14,00 | 155,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 4/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 11,3 | 17,1 | 93,6 | 575,2 | 0,13 | 5,85 | 0,11 | 0,88 | 0,23 | 0,26 | 0,00 | 204,50 | 56,08 | 219,89 | 2,96 | 1,68 | 103,80 | 484,02 | 16,56 | 0,04 | 0,02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ | 60 | 1,1 | 0,1 | 2,4 | 16,1 | 0,03 | 7,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 20,92 | 19,66 | 28,70 | 0,92 | 0,00 | 668,38 | 259,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 70 | 2011 |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 5,1 | 5,2 | 14,1 | 125,7 | 0,10 | 4,65 | 0,24 | 0,80 | 0,03 | 0,08 | 0,39 | 26,50 | 34,40 | 84,29 | 1,49 | 0,99 | 18,89 | 409,57 | 5,18 | 0,03 | 0,00 | 93 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ | 200 | 13,0 | 28,9 | 34,7 | 451,5 | 0,28 | 1,39 | 0,24 | 3,14 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 19,96 | 40,51 | 163,38 | 1,65 | 2,21 | 48,73 | 316,12 | 6,31 | 0,07 | 0,01 | 265 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 0,08 | 12,00 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 0,33 | 227,70 | 58,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 9,90 | 10,45 | 47,85 | 2,20 | 0,67 | 289,85 | 74,80 | 3,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 765 | 27,3 | 35,1 | 116,7 | 895,4 | 0,60 | 14,88 | 0,48 | 6,03 | 0,03 | 0,30 | 0,39 | 100,23 | 127,07 | 374,62 | 9,68 | 4,28 | 1 265,55 | 1 358,53 | 16,57 | 0,11 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 38,6 | 52,1 | 210,3 | 1 470,6 | 0,73 | 20,73 | 0,59 | 6,91 | 0,26 | 0,56 | 0,39 | 304,73 | 183,15 | 594,51 | 12,64 | 5,96 | 1 369,35 | 1 842,55 | 33,13 | 0,15 | 0,03 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150/15 | 24,8 | 15,4 | 35,2 | 383,0 | 0,08 | 0,40 | 0,09 | 0,77 | 0,13 | 0,33 | 0,10 | 241,64 | 36,61 | 290,46 | 1,06 | 0,79 | 118,21 | 256,16 | 3,66 | 0,04 | 0,03 | 224 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 50,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,6 | 119,0 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 17,00 | 44,50 | 1,00 | 0,27 | 213,50 | 68,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,03 | 0,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 146,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 515 | 31,6 | 18,4 | 76,8 | 608,9 | 0,19 | 1,10 | 0,12 | 0,77 | 0,13 | 0,53 | 0,10 | 378,84 | 68,83 | 429,96 | 2,06 | 1,06 | 383,06 | 470,96 | 5,46 | 0,06 | 0,03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 1,1 | 5,1 | 5,2 | 71,9 | 0,02 | 9,69 | 0,19 | 2,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 27,07 | 13,79 | 26,71 | 0,60 | 0,23 | 248,02 | 230,50 | 2,51 | 0,02 | 0,00 | 51 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 4,6 | 6,5 | 9,2 | 115,7 | 0,06 | 8,33 | 0,22 | 0,37 | 0,06 | 0,08 | 0,39 | 43,20 | 24,54 | 67,16 | 1,42 | 0,97 | 37,29 | 369,64 | 6,76 | 0,03 | 0,00 | 76 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 17,8 | 19,9 | 14,6 | 308,3 | 0,10 | 0,72 | 0,09 | 0,67 | 0,05 | 0,15 | 0,46 | 43,00 | 26,39 | 180,39 | 2,03 | 1,92 | 188,88 | 242,26 | 7,15 | 0,10 | 0,02 | 314 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 22,0 | 146,9 | 0,13 | 10,68 | 0,04 | 0,24 | 0,08 | 0,11 | 0,00 | 37,51 | 30,00 | 86,56 | 1,23 | 0,58 | 18,64 | 784,14 | 8,67 | 0,04 | 0,00 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 14,7 | 60,8 | 0,01 | 1,06 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 11,61 | 3,58 | 2,61 | 0,52 | 0,04 | 8,67 | 74,33 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 0,33 | 227,70 | 58,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 9,90 | 10,45 | 47,85 | 2,20 | 0,67 | 289,85 | 74,80 | 3,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 785 | 33,9 | 37,4 | 111,5 | 922,4 | 0,49 | 30,48 | 0,54 | 5,82 | 0,19 | 0,44 | 0,85 | 182,64 | 123,60 | 449,08 | 8,90 | 4,74 | 1 019,05 | 1 833,72 | 28,70 | 0,20 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 65,5 | 55,8 | 188,3 | 1 531,3 | 0,68 | 31,58 | 0,66 | 6,59 | 0,32 | 0,97 | 0,95 | 561,48 | 192,43 | 879,04 | 10,96 | 5,80 | 1 402,11 | 2 304,68 | 34,16 | 0,26 | 0,05 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" | 200/5 | 8,4 | 8,5 | 43,6 | 285,3 | 0,14 | 0,78 | 0,04 | 0,83 | 0,08 | 0,19 | 0,00 | 164,32 | 44,56 | 188,89 | 0,99 | 1,31 | 81,02 | 292,93 | 14,94 | 0,02 | 0,00 | 328 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,3 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,81 | 0,89 | 0,18 | 0,21 | 22,17 | 4,84 | 77,38 | 1,01 | 0,45 | 54,00 | 56,42 | 8,06 | 0,02 | 0,01 | 213 | 2008 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,90 | 10,20 | 26,70 | 0,60 | 0,16 | 128,10 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 52,6 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,22 | 1,98 | 1,39 | 0,06 | 0,01 | 2,12 | 12,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье) | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,20 | 2,00 | 7,20 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 16/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 16,5 | 14,1 | 86,8 | 543,4 | 0,23 | 1,90 | 0,17 | 1,64 | 0,97 | 0,40 | 0,21 | 204,81 | 63,58 | 301,56 | 2,96 | 1,93 | 275,04 | 430,36 | 24,08 | 0,04 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,0 | 0,1 | 2,5 | 16,1 | 0,03 | 3,71 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 25,41 | 15,47 | 36,62 | 0,88 | 0,14 | 676,03 | 173,09 | 1,87 | 0,01 | 0,00 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 4,8 | 6,6 | 13,9 | 136,8 | 0,07 | 5,61 | 0,25 | 0,48 | 0,06 | 0,06 | 0,39 | 28,15 | 24,64 | 81,35 | 1,19 | 0,89 | 152,69 | 457,83 | 5,35 | 0,04 | 0,00 | 91 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 90 | 16,9 | 10,0 | 6,1 | 182,3 | 0,14 | 0,92 | 0,37 | 0,80 | 0,25 | 0,15 | 0,05 | 38,01 | 29,15 | 171,93 | 0,90 | 0,83 | 106,51 | 325,00 | 40,52 | 0,31 | 0,03 | 241 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,8 | 4,2 | 11,3 | 100,7 | 0,06 | 34,13 | 0,16 | 0,31 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 87,05 | 31,32 | 62,30 | 1,87 | 0,87 | 26,56 | 397,64 | 6,35 | 0,02 | 0,00 | 346 | 2008 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,8 | 57,1 | 0,01 | 4,82 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 14,18 | 4,09 | 4,16 | 0,05 | 0,04 | 4,47 | 40,56 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 0,37 | 253,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 9,90 | 10,45 | 47,85 | 2,20 | 0,67 | 289,85 | 74,80 | 3,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 790 | 34,1 | 21,8 | 96,1 | 723,6 | 0,49 | 49,19 | 0,79 | 3,88 | 0,39 | 0,40 | 0,44 | 214,20 | 131,62 | 446,21 | 8,09 | 3,81 | 1 509,11 | 1 533,42 | 57,57 | 0,39 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 50,6 | 35,9 | 182,9 | 1 267,0 | 0,72 | 51,09 | 0,96 | 5,52 | 1,36 | 0,80 | 0,65 | 419,01 | 195,20 | 747,77 | 11,05 | 5,74 | 1 784,15 | 1 963,78 | 81,65 | 0,43 | 0,04 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,7 | 20,1 | 2,7 | 250,3 | 0,07 | 0,21 | 0,33 | 2,94 | 2,52 | 0,46 | 0,57 | 100,12 | 16,65 | 221,06 | 2,55 | 1,39 | 168,56 | 214,65 | 25,66 | 0,05 | 0,03 | 214 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 50,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,6 | 119,0 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 17,00 | 44,50 | 1,00 | 0,27 | 213,50 | 68,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(мандарины, яблоки, апельсины, груши, бананы) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,06 | 38,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 | 0,00 | 12,00 | 155,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | TK № 5/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,5 | 20,8 | 47,3 | 457,6 | 0,21 | 38,21 | 0,34 | 3,14 | 2,52 | 0,52 | 0,57 | 152,32 | 45,87 | 282,56 | 3,65 | 1,66 | 395,41 | 438,45 | 27,46 | 0,20 | 0,03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ | 60 | 1,0 | 0,1 | 2,5 | 16,3 | 0,03 | 9,02 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 27,69 | 16,86 | 39,70 | 0,96 | 0,13 | 675,84 | 169,76 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | TK № 35/22 | 2022 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 7,8 | 6,1 | 17,4 | 155,9 | 0,14 | 9,14 | 0,18 | 1,92 | 0,02 | 0,11 | 0,01 | 31,35 | 34,77 | 113,65 | 1,33 | 0,72 | 29,39 | 708,99 | 19,52 | 0,14 | 0,01 | 106 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 14,7 | 15,7 | 24,3 | 297,6 | 0,18 | 12,63 | 0,04 | 1,51 | 0,06 | 0,17 | 1,67 | 22,54 | 44,20 | 180,73 | 2,87 | 2,75 | 50,21 | 1 075,68 | 12,49 | 0,07 | 0,00 | 258 | 2008 |
| СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,1 | 98,9 | 0,02 | 5,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 30,60 | 10,80 | 32,40 | 0,54 | 0,00 | 20,00 | 500,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 0,37 | 253,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 9,90 | 10,45 | 47,85 | 2,20 | 0,67 | 289,85 | 74,80 | 3,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 765 | 32,3 | 23,1 | 114,8 | 799,3 | 0,55 | 36,71 | 0,25 | 5,68 | 0,08 | 0,41 | 1,68 | 133,58 | 133,58 | 456,33 | 8,90 | 4,64 | 1 318,29 | 2 593,73 | 36,89 | 0,23 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 51,8 | 43,8 | 162,1 | 1 256,9 | 0,76 | 74,92 | 0,59 | 8,82 | 2,60 | 0,93 | 2,25 | 285,90 | 179,45 | 738,89 | 12,55 | 6,30 | 1 713,70 | 3 032,18 | 64,35 | 0,43 | 0,04 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА №395 С ТВОРОГОМ | 150 | 0,0 | 3,3 | 0,0 | 29,8 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 0,62 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,4 | 20,3 | 116,5 | 0,04 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 110,46 | 17,68 | 84,71 | 0,33 | 0,40 | 52,50 | 164,90 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,20 | 13,60 | 35,60 | 0,80 | 0,21 | 170,80 | 54,40 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,22 | 0,15 | 0,01 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 1,90 | 0,02 | 0,02 | 0,70 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,03 | 0,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 146,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 9,3 | 16,9 | 44,6 | 372,8 | 0,13 | 1,22 | 0,14 | 0,31 | 0,21 | 0,32 | 0,00 | 241,28 | 45,28 | 217,83 | 1,16 | 0,64 | 274,29 | 367,42 | 10,44 | 0,02 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЁНЫЙ | 60 | 1,3 | 0,1 | 3,8 | 23,0 | 0,06 | 17,60 | 0,10 | 0,24 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 16,38 | 23,40 | 30,42 | 1,17 | 0,12 | 1,81 | 357,57 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 4,5 | 6,4 | 8,4 | 111,8 | 0,06 | 10,11 | 0,25 | 0,32 | 0,06 | 0,07 | 0,39 | 38,46 | 21,36 | 63,02 | 1,16 | 0,90 | 22,56 | 345,74 | 5,10 | 0,03 | 0,00 | 84 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 90 | 11,1 | 17,6 | 10,5 | 244,3 | 0,11 | 0,13 | 0,02 | 0,75 | 0,10 | 0,09 | 0,93 | 24,51 | 17,05 | 111,60 | 1,55 | 1,71 | 126,83 | 217,66 | 4,98 | 0,03 | 0,00 | 271 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 180 | 7,0 | 14,0 | 25,7 | 257,4 | 0,14 | 12,60 | 0,35 | 6,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 34,20 | 43,20 | 108,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 133 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 1,0 | 0,4 | 26,3 | 131,4 | 0,02 | 132,00 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 23,72 | 6,21 | 4,59 | 0,81 | 0,00 | 5,05 | 15,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 0,37 | 253,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 9,90 | 10,45 | 47,85 | 2,20 | 0,67 | 289,85 | 74,80 | 3,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 32,4 | 39,3 | 123,0 | 998,5 | 0,57 | 172,44 | 0,97 | 10,16 | 0,16 | 0,35 | 1,32 | 158,67 | 138,17 | 407,48 | 9,69 | 3,77 | 699,10 | 1 076,19 | 14,37 | 0,07 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 41,7 | 56,2 | 167,6 | 1 371,3 | 0,70 | 173,66 | 1,11 | 10,47 | 0,37 | 0,67 | 1,32 | 399,95 | 183,45 | 625,31 | 10,85 | 4,41 | 973,39 | 1 443,61 | 24,81 | 0,09 | 0,00 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,1 | 8,0 | 25,9 | 200,6 | 0,08 | 0,78 | 0,04 | 0,42 | 0,08 | 0,17 | 0,00 | 159,38 | 29,09 | 143,57 | 0,50 | 0,92 | 78,01 | 251,12 | 14,09 | 0,01 | 0,00 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 50,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95,2 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,20 | 13,60 | 35,60 | 0,80 | 0,21 | 170,80 | 54,40 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 18 | 4,2 | 5,4 | 0,0 | 65,7 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 159,19 | 6,64 | 90,46 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2008 |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,мандарины,апельсины,бананы) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 0,20 | 13,00 | 197,00 | 2,00 | 0,02 | 0,00 | TK № 2/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 558 | 14,3 | 14,0 | 66,2 | 454,9 | 0,19 | 60,78 | 0,11 | 0,76 | 0,08 | 0,22 | 0,00 | 367,47 | 63,55 | 292,63 | 1,78 | 1,33 | 263,16 | 503,32 | 17,53 | 0,03 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,1 | 0,1 | 2,5 | 16,2 | 0,03 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 22,20 | 20,40 | 30,00 | 0,96 | 0,00 | 666,60 | 258,60 | 0,00 | 0,00 | 70 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 7,8 | 6,1 | 18,4 | 159,5 | 0,17 | 5,36 | 0,24 | 1,79 | 0,06 | 0,07 | 0,39 | 33,13 | 33,97 | 97,27 | 2,06 | 1,35 | 21,47 | 545,51 | 5,72 | 0,04 | 0,00 | 99 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 12,9 | 16,2 | 4,6 | 216,2 | 0,06 | 1,40 | 0,02 | 2,98 | 0,00 | 0,08 | 1,73 | 13,48 | 16,35 | 113,82 | 1,74 | 2,36 | 45,10 | 288,15 | 5,69 | 0,03 | 0,00 | 260 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,5 | 34,9 | 202,0 | 0,07 | 0,00 | 0,02 | 1,18 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 9,21 | 7,34 | 40,66 | 0,93 | 0,37 | 1,87 | 63,45 | 0,77 | 0,01 | 0,01 | 209 | 2008 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 200 | 0,0 | 0,0 | 21,6 | 87,0 | 0,26 | 9,20 | 110,40 | 2,69 | 1,93 | 0,33 | 0,58 | 7,29 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 37/22 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 0,33 | 227,70 | 58,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 0,54 | 237,15 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 33,6 | 27,5 | 123,7 | 879,3 | 0,74 | 24,96 | 110,68 | 10,51 | 2,06 | 0,59 | 2,70 | 103,76 | 103,08 | 358,70 | 8,39 | 4,95 | 1 201,51 | 1 275,50 | 14,70 | 0,09 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 47,9 | 41,5 | 189,9 | 1 334,2 | 0,93 | 85,74 | 110,79 | 11,27 | 2,14 | 0,81 | 2,70 | 471,23 | 166,63 | 651,33 | 10,17 | 6,28 | 1 464,67 | 1 778,82 | 32,23 | 0,12 | 0,01 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 150/15 | 24,4 | 15,7 | 38,2 | 396,5 | 0,07 | 2,72 | 0,09 | 0,82 | 0,22 | 0,28 | 0,04 | 200,94 | 32,94 | 265,41 | 1,09 | 0,69 | 96,99 | 223,17 | 3,21 | 0,03 | 0,03 | 225 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,1 | 0,0 | 12,8 | 52,6 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,22 | 1,98 | 1,39 | 0,06 | 0,01 | 2,12 | 12,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,4 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,90 | 10,20 | 26,70 | 0,60 | 0,16 | 128,10 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,00 | 0,19 | 14,00 | 155,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 4/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 27,3 | 16,4 | 76,0 | 567,5 | 0,14 | 8,84 | 0,09 | 1,18 | 0,22 | 0,33 | 0,04 | 235,06 | 57,12 | 309,50 | 3,75 | 1,05 | 241,21 | 431,18 | 5,29 | 0,04 | 0,03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ | 60 | 1,0 | 0,1 | 2,6 | 16,3 | 0,03 | 3,77 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 25,74 | 15,67 | 37,28 | 0,90 | 0,14 | 671,75 | 175,32 | 1,93 | 0,01 | 0,00 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 5,0 | 8,3 | 15,8 | 160,8 | 0,09 | 6,64 | 0,23 | 2,50 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 29,46 | 27,51 | 87,78 | 1,31 | 0,92 | 186,36 | 529,75 | 5,96 | 0,04 | 0,00 | 91 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/50 | 13,7 | 9,5 | 3,8 | 171,7 | 0,16 | 10,31 | 4,68 | 1,21 | 0,09 | 1,15 | 44,40 | 18,83 | 14,01 | 199,66 | 4,28 | 3,74 | 77,83 | 232,13 | 4,93 | 0,14 | 0,02 | 256 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 6,1 | 38,8 | 225,2 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 7,91 | 24,50 | 74,64 | 0,53 | 0,78 | 7,36 | 55,14 | 0,76 | 0,03 | 0,01 | 325 | 2008 |
| СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 2,52 | 0,08 | 12,00 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 0,33 | 227,70 | 58,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 0,61 | 263,50 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 31,1 | 24,9 | 124,4 | 866,0 | 0,49 | 22,32 | 4,95 | 6,14 | 0,20 | 1,37 | 44,80 | 113,89 | 113,24 | 493,26 | 12,44 | 6,60 | 1 446,50 | 1 358,39 | 18,38 | 0,23 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 58,4 | 41,3 | 200,4 | 1 433,5 | 0,63 | 31,16 | 5,04 | 7,32 | 0,42 | 1,70 | 44,84 | 348,95 | 170,36 | 802,76 | 16,19 | 7,65 | 1 687,71 | 1 789,57 | 23,67 | 0,27 | 0,06 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,4 | 7,5 | 29,3 | 210,8 | 0,12 | 0,57 | 0,04 | 0,88 | 0,08 | 0,14 | 0,00 | 124,17 | 35,17 | 142,58 | 0,91 | 0,95 | 59,11 | 224,38 | 11,24 | 0,01 | 0,00 | 184 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,2 | 2,4 | 20,3 | 116,5 | 0,04 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 110,46 | 17,68 | 84,71 | 0,33 | 0,40 | 52,50 | 164,90 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,3 | 10,1 | 9,0 | 132,4 | 0,03 | 0,00 | 0,09 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,82 | 2,41 | 14,45 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,03 | 0,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 146,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 13,8 | 22,5 | 63,2 | 516,2 | 0,22 | 1,79 | 0,18 | 1,36 | 0,08 | 0,43 | 0,00 | 359,45 | 69,26 | 336,74 | 1,48 | 1,35 | 161,61 | 535,28 | 20,24 | 0,03 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1,3 | 0,1 | 3,8 | 23,0 | 0,05 | 8,76 | 0,09 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 15,59 | 22,27 | 28,95 | 1,11 | 0,13 | 1,90 | 358,88 | 1,27 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 4,6 | 7,3 | 9,2 | 123,0 | 0,06 | 8,33 | 0,22 | 0,39 | 0,08 | 0,09 | 0,39 | 43,30 | 24,54 | 67,31 | 1,42 | 0,97 | 37,36 | 369,79 | 6,76 | 0,03 | 0,00 | 76 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 20,6 | 28,2 | 34,1 | 472,7 | 0,10 | 1,89 | 0,29 | 5,00 | 0,00 | 0,17 | 0,54 | 25,65 | 42,17 | 217,57 | 2,07 | 2,79 | 76,59 | 299,69 | 7,59 | 0,15 | 0,03 | 311 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 1,0 | 0,4 | 26,3 | 131,4 | 0,02 | 132,00 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 23,72 | 6,21 | 4,59 | 0,81 | 0,00 | 5,05 | 15,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 0,33 | 227,70 | 58,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 0,54 | 237,15 | 61,20 | 2,52 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 735 | 34,0 | 36,7 | 114,9 | 948,4 | 0,38 | 150,98 | 0,85 | 7,51 | 0,08 | 0,45 | 0,93 | 126,71 | 118,59 | 395,37 | 8,11 | 4,76 | 585,75 | 1 163,53 | 18,14 | 0,19 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 47,7 | 59,2 | 178,1 | 1 464,6 | 0,60 | 152,77 | 1,03 | 8,87 | 0,16 | 0,88 | 0,93 | 486,16 | 187,85 | 732,11 | 9,59 | 6,11 | 747,36 | 1 698,81 | 38,38 | 0,22 | 0,03 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,7 | 18,6 | 2,7 | 237,3 | 0,07 | 0,21 | 0,32 | 2,90 | 2,50 | 0,46 | 0,57 | 98,28 | 16,55 | 220,45 | 2,53 | 1,39 | 168,23 | 214,34 | 25,66 | 0,05 | 0,03 | 214 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,6 | 2,9 | 17,6 | 112,2 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 110,61 | 25,20 | 92,04 | 0,76 | 0,64 | 51,56 | 198,03 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 4,3 | 7,4 | 29,0 | 198,9 | 0,06 | 0,08 | 0,03 | 0,39 | 0,13 | 0,04 | 0,01 | 23,35 | 7,13 | 43,28 | 0,41 | 0,32 | 10,74 | 71,15 | 2,10 | 0,01 | 0,01 | 467 | 2008 |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,апельсины,мандарины,груши,бананы) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,06 | 38,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 35,00 | 11,00 | 17,00 | 0,10 | 0,00 | 12,00 | 155,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | TK № 5/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 23,4 | 29,1 | 56,8 | 586,4 | 0,22 | 38,81 | 0,38 | 3,49 | 2,63 | 0,65 | 0,58 | 267,24 | 59,88 | 372,77 | 3,80 | 2,35 | 242,53 | 638,52 | 36,76 | 0,21 | 0,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,1 | 4,1 | 1,8 | 49,7 | 0,01 | 18,16 | 0,02 | 1,74 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 32,17 | 9,80 | 18,54 | 0,39 | 0,24 | 507,64 | 179,10 | 1,64 | 0,01 | 0,00 | 40 | 2008 |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 5,3 | 5,2 | 15,8 | 133,6 | 0,10 | 5,50 | 0,24 | 0,81 | 0,03 | 0,08 | 0,39 | 29,25 | 36,73 | 90,16 | 1,60 | 1,03 | 19,64 | 469,84 | 5,71 | 0,04 | 0,00 | 93 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ | 90 | 19,0 | 7,8 | 8,5 | 180,1 | 0,16 | 3,22 | 0,06 | 1,01 | 0,08 | 0,16 | 0,02 | 42,52 | 38,66 | 208,55 | 1,53 | 0,80 | 127,67 | 390,98 | 43,52 | 0,34 | 0,04 | 242 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 22,0 | 146,9 | 0,13 | 10,68 | 0,04 | 0,24 | 0,08 | 0,11 | 0,00 | 35,85 | 29,90 | 86,22 | 1,22 | 0,58 | 18,45 | 784,09 | 8,67 | 0,04 | 0,00 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 180 | 1,5 | 0,1 | 23,6 | 102,3 | 0,02 | 0,48 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 50,65 | 29,97 | 39,42 | 0,86 | 0,00 | 6,81 | 515,91 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 0,37 | 253,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 0,61 | 263,50 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 785 | 37,2 | 23,0 | 117,9 | 833,0 | 0,59 | 38,04 | 0,54 | 5,88 | 0,19 | 0,49 | 0,41 | 210,94 | 171,06 | 528,39 | 8,60 | 3,63 | 1 196,71 | 2 472,42 | 62,34 | 0,46 | 0,04 | | |
| Всего за день: | | 60,6 | 52,1 | 174,8 | 1 419,4 | 0,81 | 76,85 | 0,92 | 9,37 | 2,82 | 1,14 | 0,99 | 478,18 | 230,94 | 901,16 | 12,40 | 5,98 | 1 439,24 | 3 110,94 | 99,10 | 0,67 | 0,08 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 9,2 | 10,1 | 34,9 | 268,5 | 0,08 | 0,04 | 0,05 | 1,25 | 0,09 | 0,07 | 0,25 | 131,70 | 11,92 | 106,28 | 1,06 | 0,94 | 134,47 | 78,03 | 0,77 | 0,02 | 0,01 | 210 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 50,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 4,0 | 0,5 | 24,6 | 119,0 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 17,00 | 44,50 | 1,00 | 0,27 | 213,50 | 68,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | TK № 10/22 | 2022 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 | |
| ЙОГУРТ 2,5% жирности | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,03 | 0,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 120,00 | 14,00 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 146,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | TK № 28/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16,1 | 21,4 | 76,7 | 569,3 | 0,19 | 0,74 | 0,15 | 1,35 | 0,09 | 0,27 | 0,25 | 269,90 | 44,14 | 247,78 | 2,06 | 1,21 | 399,32 | 292,83 | 2,57 | 0,04 | 0,01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1,8 | 3,7 | 3,7 | 54,9 | 0,05 | 2,32 | 0,00 | 2,21 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,46 | 10,98 | 32,49 | 0,37 | 0,38 | 209,16 | 57,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 6,9 | 6,2 | 17,7 | 154,4 | 0,12 | 9,77 | 0,22 | 1,26 | 0,04 | 0,12 | 0,62 | 30,81 | 33,14 | 103,24 | 1,75 | 1,33 | 27,43 | 713,55 | 8,05 | 0,04 | 0,00 | 104 | 2011 |
| ТЕФЕЛИ (2-И ВАРИАНТ) | 90 | 10,6 | 13,1 | 9,4 | 197,7 | 0,04 | 1,00 | 0,00 | 2,46 | 0,00 | 0,07 | 1,32 | 19,96 | 15,84 | 105,43 | 1,43 | 1,98 | 38,67 | 230,38 | 5,24 | 0,03 | 0,00 | 284 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,8 | 4,2 | 11,3 | 100,7 | 0,06 | 34,13 | 0,16 | 0,31 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 88,70 | 31,42 | 62,64 | 1,89 | 0,87 | 26,76 | 397,68 | 6,35 | 0,02 | 0,00 | 346 | 2008 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 14,7 | 60,8 | 0,01 | 1,06 | 0,00 | 0,17 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 11,61 | 3,58 | 2,61 | 0,52 | 0,04 | 8,67 | 74,33 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 16,50 | 42,00 | 1,00 | 0,37 | 253,00 | 64,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 8/22 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 0,61 | 263,50 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | TK № 9/22 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 30,2 | 28,1 | 103,1 | 788,9 | 0,45 | 48,28 | 0,38 | 8,49 | 0,12 | 0,38 | 1,94 | 182,04 | 120,96 | 391,91 | 8,96 | 5,58 | 827,19 | 1 605,96 | 22,97 | 0,10 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 46,3 | 49,5 | 179,7 | 1 358,2 | 0,64 | 49,02 | 0,53 | 9,84 | 0,21 | 0,65 | 2,19 | 451,94 | 165,10 | 639,69 | 11,02 | 6,79 | 1 226,51 | 1 898,79 | 25,54 | 0,14 | 0,01 | | |

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 | В12, мкг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Итого за весь период | 509,1 | 487,4 | 1 834,0 | 13 907,0 | 7,20 | 747,52 | 122,22 | 84,98 | 10,66 | 9,11 | 57,21 | 4 207,53 | 1 854,56 | 7 312,57 | 117,42 | 61,02 | 13 808,19 | 20 863,73 | 457,02 | 2,78 | 0,35 | |
| Среднее значение за период | 24,2 | 23,2 | 87,3 | 662,2 | 0,34 | 35,60 | 5,82 | 4,05 | 0,51 | 0,43 | 2,72 | 200,36 | 88,31 | 348,22 | 5,59 | 2,91 | 657,53 | 993,51 | 21,76 | 0,13 | 0,02 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,6 | 31,5 | 53,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7 - 11 лет | 517 | 786 |

Список, используемой литературы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М. П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: Дели принт, 2012. -584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. -800с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: Дели принт, 2011. -544с.
4. Технологические карты.
5. Химический состав Российских продуктов питания и блюд / под редакцией И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. –М.: Дели принт, 2002. -236с.