

Утверждаю:

И.П. Сафронова Т.В.

Т.В. Сафронова

Сафронова

Татьяна

Владимировна

01.09.2023



Согласовано:

Директор МКОУ «Троицкая СОШ №5»

С.Ю. Чернова

ПРИМЕРНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ПЕРИОД 2023-2024 ГОД

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

Приемы пищи: завтрак, обед.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
311/ 2004	Каша рисовая, жидкая	200	6.4	7.2	27.0	198	0.4	0.1	108	258	138	33,6	0.1
313/2013 321/2013	Запеканка из творога с молоком сгущенным или сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	12,4	8.7	26.7	235	0,5	0.0	122.0	184	57.2	12.1	1,3
		100/20	12.1	8.8	26.2	232	0.4	0.0	120.5	181	58	11.9	1.3
686/2004	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	13.5	54	0.8	0.0	0.0	2.2	0.1	0.5	0.1
	Хлеб витаминизированный	20	0.4	0.2	8.8	39	0.0	0.0	0.0	6.6	24.4	6.6	0.8
	Хлеб житник	20	0.5	0.3	7.6	34	0.0	0.0	0.0	3.6	15.4	3.8	0.6
Итого завтрак		520	19,5	16,5	83,1	558	1,6	0,1	228.5	451.4	235.9	56.4	2.8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
22/2004 101/2004 71/2006	Салат из свеклы отварной с чесноком или помидор консервированный или свежий	80	1.1	4	5.5	62	1.5	0.1	0.0	25.8	30.0	7.3	1.0
		80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
129/1996	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/10 /5	5,0	6,3	14,4	134	11,2	0,0	55,0	21,8	40,0	10,9	0,2
498/2004	Биточки из курицы запеченные	90	11,4	13,2	11,2	209	0,5	0,4	100,0	77,0	189,0	28,0	0,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
518/2013	Сок в ассортименте или Напиток витошка	200	0,3	0,0	17,0	69	16,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого обед		785	21,8	23,4	107,9	730	34,6	0,5	189,2	162,5	314,3	63,9	3,1
Всего за день:			41	40	191	1288	36	0,6	418	614	550	120	6,0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День второй завтрак.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3/2004	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	0,1
410/2013	Фрикадельки из кур запеченные (2 шт. по 60 гр.	120	15,4	15,5	9,1	238	1,1	0,2	148,0	109,0	215,0	35,0	0,3
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Итого завтрак		515	25,5	23,4	67,7	583,4	3,4	0,3	225,8	338,3	392,7	75,1	1,6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День второй обед.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
115/2013 14/1/2011	Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0
		80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	250/5/10	4,3	5,1	15,5	125	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3
439/2004	Печень тушеная с овощами	100	9,1	10,4	4,9	150	10,0	0,2	110,0	65,3	32,0	1,2	2,3
512/2004	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	0,0	0,0	30,0	32,8	14,0	0,7	0,0
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	17,5	72	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
Итого обед		795	20,2	23,9	102,2	705	29,3	0,4	194,0	223,9	203,1	70,3	5,6
Всего за день			46	47	170	1288	33	0,7	420	562	596	145	7,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День третий завтрак.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	0,0	0,0	40,0	2,4	3,0	0,05	0,02
97/2004	Сыр (порциями)	10	2,9	2,5	0,0	34	0,2	0,0	65,0	202,0	59,0	0,0	0,9
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
451/2004	Котлета из мяса	90	9,9	9,5	10,5	167	0,1	0,2	76,0	33,7	102,0	21,5	0,2
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	3,2	4,4	24,3	150	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87	0,0	0,0	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
Итого завтрак		500	18,6	26,7	65,8	577,1	0,3	0,2	259,0	376,8	368,2	98,1	3,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День третий обед.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
61/2013	Салат из моркови и свеклы с зеленым горошком или салат из свежих помидоров и зеленым горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	5,8	0,0	0,0	17,8	16,8	0,0	0,0
		80	1,4	4,1	7,5	73	8,3	0,0	0,0	12,8	17,6	0,0	0,0
152/2013	Уха с крупой	250/50	9,9	5,5	14,3	146	8,1	0,1	58,0	85,0	77,0	15,4	0,6
152/2004	Гуляш	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
518/2013	Сок в ассортименте или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89	16,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		830	26,5	22,8	110,6	753,4	35,7	0,3	160,2	198,7	229,7	51,8	4,0
Всего за день			45	49	176	1330	36	0,6	419	576	598	150	7,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1/2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	0,0	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05
340/2004	Омлет натуральный	200	18,5	17,2	2,4	238	0,3	0,1	238,0	255,0	171,0	20,6	1,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
458/2006	Фрукт в ассортименте	200	0,3	0,0	32,0	129	4,8	0,0	0,0	85,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		630	21,2	24,6	64,5	563	5,1	0,1	298,0	352,0	202,4	27,2	1,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14
101/2004	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	80	0,7	0,1	1,2	8,5	4,0	0,0	0,0	18,4	19,2	11,2	0,5
115/2013		80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0
14/1/2011		80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	4,9	9,8	100	18,5	0,1	8,0	54,0	38,0	22,3	0,5
494/2004	Курица запеченная	90	14,4	12,2	0,0	167	0,0	0,0	62,0	17,0	201,0	12,9	0,2
524/2004	Овощи припущенные	150	2,3	4,2	26,0	151	8,7	0,2	52,2	93,3	32,2	37,4	0,0
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,8	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб «житник»	50	1,1	0,6	18,9	86	0,0	0,0	0,0	9,0	38,5	9,5	1,4
Итого обед		785	24,1	22,7	108,1	733	31,4	0,5	122,3	227,6	438,6	123,0	5,3
Всего за день			45	47	173	1297	36	0,6	420	580	641	150	7,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День пятый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3/2004	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	0,1
310/1996	Рыба запеченная	90	12,7	10,7	2,8	158	0,4	0,1	121,5	33,8	169,2	22,5	0,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18,0	77	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		665	23,3	19,1	79,1	580,7	13,5	0,2	199,3	286,1	350,6	70,3	1,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День пятый обед.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
24/1/2011 14/1;15/1/2011	Нарезка из свеклы с яблоками или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,3	3,9	7,6	67	4,1	0,0	0,0	18,1	0,0	3,0	0,2
		80	0,7	4,0	2,5	49	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5
135/2004	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10/5	4,3	6,4	12,5	125	14,1	0,2	98,0	19,0	35,0	9,8	0,9
444/2004	Плов по узбекски	200	14,2	13,5	38,2	331	0,7	0,08	80,4	184,0	110,0	22,8	1,7
518/2013	Сок в ассортименте или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		745	20,6	24,6	109,2	740,6	22,4	0,4	178,4	263,7	216,9	54,5	5,3
Всего за день			44	44	188	1321	36	0,6	378	550	567	125	6,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День шестой завтрак.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте(пряники, печенье, вафли)	50	2,5	3,2	22,0	127	0,0	0,1	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3
4/2011	Гречка по купечески с мясом	250	12,5	13,1	30,8	291	0,3	0,0	106,0	50,5	156,4	48,0	1,5
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
	Хлеб «житник»	20	0,6	0,2	7,6	35	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		500	18,8	19,2	76,3	553,2	0,3	0,1	149,5	258,1	255,4	61,1	2,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День шестой обед.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
101/2004 71/2006	Помидор консервированный или свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
159/2013	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	5,5	6,8	37,0	231	2,6	0,0	52,5	128,0	81,0	17,9	0,6
451/2004	Биточки из мяса	90	9,9	9,5	10,5	167	0,1	0,2	76,0	33,7	102,0	21,5	0,2
423/2013	Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130	17,1	0,0	0,0	85,2	64,0	28,9	0,7
615/2013	Кисель витошка	200	0,0	0,0	18,4	74	10,0	0,3	120,0	50,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		790	21,8	23,3	107,8	728	35,7	0,6	248,5	315,5	312,8	84,6	3,6
Всего за день			41	43	184	1281	36	0,7	398	574	568	146	6,0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День седьмой завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
97/2011	Вершинки рыбные с маслом	100/5	14,4	12,2	10,5	209	1,2	0,2	112,0	67,0	153,0	25,2	1,0
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	40,0	120,0	72,0	0,0	0,1
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		580	26,7	21,5	70,6	581,9	4,0	0,5	237,8	409,7	416,1	67,1	2,8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День седьмой обед	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
22/2004	Салат из свеклы отварной с чесноком или помидор консервированный или свежий	80	1,1	4,0	5,5	62	1,5	0,1	0,0	25,8	30,0	7,3	1,0
101/2004 71/2006		80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
133/2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,1	4,8	15,5	122	5,4	0,1	84,0	43,0	35,0	19,0	0,4
462/2004	Тефтели (2 вариант)	90	11,1	13,2	5,6	186	0,05	0,1	64,0	53,0	61,8	19,8	1,5
215/1996	Рагу из овощей	150	2,1	5,9	16,2	127	14,3	0,0	27,0	15,2	57,6	24,8	0,0
518/2013	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	0,1	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		780	19,8	24,9	103,6	717	25,7	0,3	175,0	157,1	244,3	83,2	4,4
Всего за день			46	46	174	1299	30	0,7	413	567	660	150	7,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День восьмой завтрак	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
3/2004	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	0,1
362/2004	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180	15,3	12,8	25,6	279	0,5	0,0	121,0	230,4	139,5	15,9	0,6
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18,0	77	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
Итого завтрак		605	22,1	17,3	72,0	532,1	15,4	0,0	163,0	446,5	250,2	35,9	0,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День восьмой обед	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
115/2013 14/1/2011	Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0
		80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250/5/ 10	4,3	5,1	15,5	125	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3
358/2011 152/2004	Биточки печеночные с маслом или гуляш	100/5	13,1	12,9	6,3	194	0,7	0,4	168,0	59,0	105,0	22,0	2,7
		100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68	42,0	60,4	13,5	0,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,8	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
Итого обед		800	24,3	25,8	123,3	823	20,1	0,6	256,3	208,0	300,4	96,8	6,4
Всего за день			46	43	195	1355	36	0,6	419	655	551	133	7,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День девятый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
69/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	0,0	0,0	40,0	2,4	3,0	0,05	0,02
570/2013	Сдоба обыкновенная	60	3,4	1,9	29,5	149	0,0	0,2	76,0	124,0	32,0	6,3	0,4
451/2004	Шницель из мяса	90	9,9	9,5	10,5	167	0,1	0,2	76,0	33,7	102,0	21,5	0,2
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	3,2	4,4	24,3	150	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6
685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Итого завтрак		510	16,8	23,1	77,0	583,1	0,1	0,4	230,0	168,8	233,0	83,4	1,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День девятый обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
119/2013	Икра морковная или салат из свежих помидоров с зеленым горошком	80	1,9	5,7	8,3	92	1,4	0,0	0,0	32,4	28,0	1,5	0,2
23/2013		80	1,4	4,1	7,5	73	8,3	0,0	0,0	12,8	17,6	0,0	0,0
181/1996	Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	7,6	0,1	48,4	188,0	92,0	16,4	0,5
54/2020	Мясо тушенное с картофелем	200	14,4	10,0	25,9	251	7,5	0,0	115,0	118,0	91,0	23,0	1,5
518/2013	Сок в ассортименте или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89	14,9	0,0	0,0	24,0	85,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		780	27,4	23,7	95,5	704,7	31,4	0,2	163,4	381,0	367,9	59,8	4,8
Всего за день			44	47	173	1288	32	0,6	393	550	601	143	6,0

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День десятый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
2/2004	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	0,8	0,3	25,4	108	0,5	0,0	0,0	6,4	6,3	4,6	0,3
340/2004	Омлет натуральный	200	18,5	17,2	2,4	238	0,3	0,1	238,0	255,0	171,0	20,6	1,3
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,7	87	0,0	0,0	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	117,0	14,0	0,0	0,0	24,0	0,0	10,0	0,0
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		610	21,7	20,7	77,9	583,9	14,8	0,1	278,0	409,0	261,1	49,6	2,3

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День десятый обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
21/2004	Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,5	3,8	2,5	46	0,9	0,0	0,0	37,0	0,0	6,3	0,2
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	4,9	9,8	100	18,5	0,1	8,0	54,0	38,0	22,3	0,5
498/2004	Биточки из курицы запеченные	90	11,4	13,2	11,2	209	0,5	0,4	100,0	77,0	189,0	28,0	0,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	17,5	72	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		780	21,8	26,0	115,5	783	20,2	0,6	142,2	225,3	351,5	100,2	5,0
Всего за день			43	47	193	1367	35	0,7	420	634	613	150	7,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День одиннадцатый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
3/2004	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	0,1
264/2013	Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	0,9	0,04	100,5	224,0	138,0	19,8	0,1
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,1	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	117	10,0	0,0	0,0	0,0	12,6	10,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	38	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		625	18,3	13,9	96,0	580,9	11,0	0,1	182,5	544,2	351,0	59,0	1,6

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День одиннадцатый обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
4/2006	Салат любительский или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	1,2	4,1	9,7	81	7,6	0,0	21,0	1,0	0,0	3,0	0,4
14/1/2011 15/1/2011		80	0,7	4,0	2,5	49	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5
168/2004	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/20	5,2	6,7	30,9	205	9,8	0,2	73,0	21,0	49,0	18,2	0,9
43/2003	Суфле рыбка с маслом	90/5	13,4	13,5	7,3	204	0,4	0,1	91,0	51,3	145,0	23,4	1,5
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
518/2013	Сок в ассортименте или напиток витошка	200	0,3	0,0	18,0	73	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого обед		795	24,3	28,4	104,6	770	24,9	0,4	220,8	116,0	289,1	79,0	4,5
Всего за день			43	42	201	1351	36	0,6	403	660	640	138	6,1

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
	День двенадцатый завтрак												
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,5	1,9	15,2	84	0,0	0,0	2,1	51,0	12,6	0,0	0,2
54/2020 498/2004	Паста «карбонара» с птицей или биточки из курицы запеченные	200	14,1	10,0	36,0	290	0,6	0,0	120,0	127,8	159,2	35,2	1,6
		90	11,4	13,2	11,2	209	0,5	0,4	100,0	77,0	189,0	28,0	0,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
	Хлеб житник	20	0,6	0,2	7,6	35	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		555	20,6	13,8	77,8	517,8	1,4	0,0	172,1	364,6	283,3	47,0	2,4

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
	День двенадцатый обед												
101/2004 71/2006	Помидор консервированный или свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
138/2004	Суп картофельный с крупой с курицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	2,7	0,0	52,0	23,5	84,4	11,2	0,5
50/2003	Котлета «детская»	90	10,1	13,1	10,1	199	0,8	0,2	38,0	90,0	90,0	0,0	0,2
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	3,2	4,4	24,3	150	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6
615/2013	Кисель «витошка»	200	0,0	0,0	18,4	74	22,0	0,3	120,0	50,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		785	21,0	26,9	101,4	731,8	31,4	0,6	248,0	193,9	348,4	86,3	3,8
Всего за день			42	41	179	1250	33	0,6	420	558	632	133	6,3

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День тринадцатый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1/2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	0,0	0,1	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05
1/14/2011	Каша молочная гречневая с маслом	200	12,1	10,3	23,6	236	0,5	0,1	132,0	235,0	144,0	29,0	0,9
685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,3	0,0	27,0	109	19,0	0,0	0,0	45,0	12,6	10,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	38	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		610	15,2	17,9	89,5	578,5	19,5	0,2	192,0	298,6	212,4	52,2	2,4

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День тринадцатый обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
101/2004	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая промышленного производства или салат из свежих огурцов с маслом	80	0,7	0,1	1,2	8,5	4,0	0,0	0,0	18,4	19,2	11,2	0,5
115/2013		80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0
14/1/2014		80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
139/2004	Суп гороховый с гренками с мясом	250/20/10	6,5	6,8	31,8	214	4,2	0,2	55,0	65,0	75,0	16,2	0,7
345/2013	Биточки рыбные с маслом	100/5	14,7	11,3	11,2	205	0,9	0,2	137,0	98,0	169,5	21,4	1,2
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	17,5	72	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого обед		795	27,6	26,0	109,8	782,8	13,0	0,5	227,8	260,5	365,0	98,1	4,2
Всего за день			43	44	199	1361	33	0,7	420	559	577	150	6,6

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
	День четырнадцатый завтрак												
3/2004	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	0,1
452/2004	Котлета особая	90	10,9	11,0	11,2	187	0,7	0,2	146,2	88,2	65,7	4,2	1,2
294/2013	Макароны отварные с овощами	180	3,6	3,7	26,3	153	3,6	0,0	12,0	12,6	8,0	5,0	0,1
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87	0,0	0,0	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	38	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Итого завтрак		515	22,7	21,5	75,7	586,5	4,4	0,2	240,2	417,4	264,5	35,9	2,3

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
	День четырнадцатый обед												
52/2013	Салат из свеклы с черносливом или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,4	4,0	9,9	77	5,1	0,0	0,0	32,0	40,0	7,0	0,3
14/1;15/1/2011		80	0,7	4,0	2,5	49	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5
149/2013	Суп с рыбными фрикадельками	250/50	5,9	4,1	20,6	143	1,2	0,1	72,5	23,0	32,0	19,0	0,5
152/2004	Гуляш	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	3,2	4,4	24,3	150	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6
518/2013	Сок в ассортименте или напиток «витошка»	200	0,3	0,0	22,0	89	18,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		830	21,5	22,7	111,2	734,9	27,5	0,4	178,5	148,1	300,3	113,9	4,8
Всего за день			44	44	187	1321	32	0,6	419	566	565	150	7,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День пятнадцатый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
2/2004	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	0,8	0,3	25,4	108	0,5	0,1	0,0	6,4	6,3	4,6	0,3
310/1996	Рыба запеченная	90	12,7	10,7	2,8	158	0,4	0,1	121,5	33,8	169,2	22,5	0,5
173/2013	Картофель припущенный с зеленью	150	2,6	3,2	21,0	123	2,6	0,0	13,5	20,4	18,9	1,7	0,1
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
	Хлеб житник	20	0,6	0,2	7,6	35	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		605	24,2	18,8	78,2	578,8	3,4	0,2	225,0	364,3	368,4	49,4	1,5

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День пятнадцатый обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
54/2020 17/2004	Салат «пестрый» или салат из соленых огурцов с луком	80	0,8	4,0	5,1	60	13,7	0,0	0,0	96,0	12,5	16,5	0,5
		80	1,2	4,0	3,3	54	33,4	0,0	0,0	33,7	21,3	2,9	0,4
148/2004	Суп лапша домашняя с курицей	250/15	4,1	4,4	17,1	124	1,5	0,0	18,0	25,4	43,0	8,0	0,9
49/2003	Зразы «верх-исетские»	100	11,8	14,9	9,8	221	0,1	0,0	29,0	54,0	86,0	39,0	1,4
416/2013	Рис припущенный с овощами «мозаика»	150	2,9	3,5	23,4	137	1,8	0,0	20,0	0,0	48,0	2,0	0,0
604/2013	Кисель «витошка»	200	0,0	0,0	18,4	74	14,0	0,3	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		795	21,1	27,6	102,7	743,4	31,1	0,4	187,0	194,0	261,4	84,4	5,3
Всего за день			45	46	181	1322	35	0,6	412	558	630	134	6,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День шестнадцатый завтрак	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
3/2004	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	0,1
311/2004	Каша манная жидкая	200	8,5	9,9	28,0	235	0,4	0,3	112,0	160,0	129,0	25,2	0,5
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	117	10,0	0,0	0,0	24,8	12,6	10,0	0,0
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		625	15,8	14,7	92,0	562,7	11,3	0,3	154,0	379,8	255,1	49,0	1,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День шестнадцатый обед	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
9/2013	Салат из моркови и яблок или салат из свежих помидоров	80	1,0	4,1	9,0	77	4,1	0,0	0,0	23,2	24,4	20,0	0,2
22/2013		80	1,0	4,1	3,3	54	20,0	0,0	0,0	11,2	6,8	15,5	0,2
130/2004	Рассольник с мясом со сметаной	250/10 /5	4,1	5,4	11,2	110	6,2	0,1	74,0	21,8	42,7	12,2	0,0
401/2013	Печень тушенная в соусе	100	16,0	13,4	5,0	205	9,0	0,0	128,0	52,0	151,0	14,2	2,1
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
518/2013	Сок в ассортименте или напиток «витошка»	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
621/2013		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого обед		835	26,0	27,2	94,7	726,8	25,0	0,3	237,8	170,3	337,6	87,4	4,8
Всего за день			42	42	187	1289	36	0,6	392	550	593	136	6,1

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День семнадцатый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
443/1996	Жаркое из птицы	250	16,5	11,5	16,2	234	2,7	0,0	72,0	148,0	135,5	12,0	1,0
685/2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	1,5	5,7	22,0	145	0,0	0,1	37,0	80,0	34,0	31,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		500	19,0	17,7	67,2	503,3	2,7	0,1	109,0	238,4	209,3	53,4	2,4

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День семнадцатый обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
1/2013 48/2013	Салат из капусты белокочанной или салат из квашенной капусты	80	1,6	4,1	6,8	71	20,5	0,0	0,0	44,8	34,4	26,7	0,6
		80	1,6	4,0	5,7	65	15,1	0,0	0,0	34,4	25,6	12,0	0,4
34/2004	Свекольник с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	5,3	10,5	106	5,4	0,3	76,0	58,0	59,3	19,5	0,6
341/2013	Рыба запеченная со сметаной и сыром	90	16,5	14,2	2,7	205	0,4	0,1	136,0	138,0	163,8	11,7	1,8
512/2004	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	0,0	0,0	30,0	32,8	14,0	0,7	0,0
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	17,5	72	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	22,0	93	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого обед		965	27,3	28,3	104,5	781,5	31,1	0,5	242,0	313,2	340,5	78,4	4,8
Всего за день			46	46	172	1285	34	0,6	351	552	550	132	7,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День восемнадцатый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1/2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	0,0	0,1	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05
10/2011	Запеканка «царская» из творога с молоком сгущенным	170	12,3	8,8	33,0	260	0,3	0,0	153,0	220,0	123,3	20,4	1,3
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	40,0	120,0	72,0	0,0	0,1
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18,0	77	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
Итого завтрак		795	18,3	19,8	76,8	558,6	14,9	0,1	253,0	372,2	223,9	33,2	1,4

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День восемнадцатый обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
25/2004 14/1/2014	Салат степной из разных овощей или салат из огурцов с маслом	80	1,4	4,0	6	66	0,9	0,1	0,0	15,2	35,2	3,8	0,4
		80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
16/2/2011	Суп с картофелем и крупой с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	2,2	0,2	89,0	20,5	41,0	19,1	0,7
451/2004	Биточки из мяса	90	9,9	9,5	10,5	167	0,1	0,2	76,0	33,7	102,0	21,5	0,2
423/2013	Капуста тушеная	150	4,6	6,2	14,0	130	17,1	0,0	0,0	85,2	64,0	28,9	0,7
518/2013	Сок в ассортименте или напиток «витошка»	200	0,5	0,0	34,0	138	0,1	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		780	23,7	25,3	101,7	729,1	20,4	0,6	165,0	197,2	326,1	92,2	4,6
Всего за день			42	45	179	1288	35	0,7	418	569	550	125	6,0

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 ч.-м.: Хлебпродинформ, 1996 г. (№рец.-1996).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах-М.:Хлебпродинфор,2004г (№ рец.-2004).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, 1часть, 2 часть- Пермь: Уральский институт питания,2004Г(№рец.-2004,Пермь).
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том1,2-М.:2006г(№рец.-2006,Москва).
- Сборник рецептур блюдаи кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области- Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области,2006г(№рец-2006,Екатеринбург).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации- Пермь: ООО Уральский региональный центр питания,2013г(№рец.-2013,Пермь).
- Сборник технологических нормативов для питания детей и дошкольных организациях, 1часть, 2часть- Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г(№рец.-2011,Екатеринбург).
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1-4х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№рец.-2020,2021, Новосибирск).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022347

Владелец Чернова Светлана Юрьевна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024