

Утверждаю:

И.П. Сафронова Т.В.

Сафронова Т.В.

Татьяна

01.09.2023

д.И.М.И.Р.О.В.Н.А



Согласовано:

Директор МКОУ «Троицкая СОШ №5»

С.Ю. Чернова



# ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРИОД 2023-2024 ГОД

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

Приемы пищи: завтрак, обед.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Первый день. Завтрак.												
311/ 2004	Каша рисовая, жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	0,4	0,1	108,0	258,0	138,0	33,6	0,1
313/2013 321/2013	Запеканка из творога с молоком	150/20	17,04	12,2	37,5	329	0,7	0,0	201,0	255,0	84,0	17,1	1,4
	сгущенным или сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	17,1	12,5	37,0	329	0,6	0,0	199,0	257,0	82,0	16,9	1,4
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	12,2	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		570	24,5	20,2	93,9	654,6	1,8	0,1	307,0	527,4	259,9	61,4	2,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.			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
	Первый день. Обед												
22/2004 101/2004 71/2006	Салат из свеклы отварной с чесноком или помидор консервированный или свежий	100	1,4	5	6,8	78	3,9	0,1	0,0	32,2	37,5	9,2	1,2
		100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	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	100	12,6	15,5	12,4	240	0,9	0,5	123,0	84,0	192,0	38,5	0,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5
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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	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		845	25,5	31,6	136,3	932	33,0	0,7	219,0	212,6	391,5	94,8	6,5
Всего за день:			50	51,8	230	1586	35	0,8	526	740	651	156	9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда  День второй завтрак.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.			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	30/20	7,1	4,7	14,9	130	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
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	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	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
	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		550	27,2	24,8	79,7	650,0	3,8	0,4	256,6	369,1	440,6	86,3	3,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда  День второй обед.	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.			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	100	1,9	4,1	7,7	75	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,0
		100	0,9	5,1	1,2	54	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5
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	120	12,1	12,9	5,9	188	12,0	0,2	161,5	78,4	38,0	1,4	2,6
512/2004	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	0,0	0,0	36,0	36,6	18,0	0,9	0,0
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,2	83	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
	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		865	23,6	28,7	118,6	827,3	30,9	0,5	251,5	230,5	279,1	81,2	7,7
Всего за день			51	53	198	1477	35	0,8	508	600	720	167	10,9

№ 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	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
451/2004	Котлета из мяса	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	124,0	37,4	130,5	23,9	0,5
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	66,6	1,1
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
Итого завтрак		560	21,1	28,3	81,8	665,7	0,3	0,4	311,0	388,8	439,1	118,2	4,9

№ 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	100	2,6	5,0	14,0	111	6,8	0,0	0,0	22,2	21,0	0,0	0,0
		100	1,8	5,1	9,4	91	11,2	0,0	0,0	16,0	22,0	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	180	4,1	3,7	44,2	227	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5
518/2013	Сок в ассортименте или напиток вишока	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	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб «житник»	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		880	29,3	24,8	140,3	900,8	34,2	0,4	167,0	220,7	271,4	62,3	5,4
Всего за день			50	53	222	1566	35	0,76	478	609,5	710,5	180	10,2

№ 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 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		630	21,6	24,8	73,3	602,0	5,1	0,2	298	358,6	226,8	33,8	2,8

№ 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	100	0,8	0,1	1,6	10,6	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
115/2013		100	1,9	4,1	7,7	75	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,0
14/1/2011		100	0,9	5,1	1,2	54	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5
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	100	17,4	15,6	0,0	210	0,0	0,0	144	18,2	235,0	14,0	0,8
524/2004	Овощи припущенные	180	3,5	7,1	32,0	206	10,5	0,2	0,0	112,0	38,8	54,5	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»	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		850	28,7	29,2	118,3	850,1	34,2	0,5	152	253,9	491,7	145,9	6,3
Всего за день			50	54	192	1452	39,2	0,7	450	612,5	718,5	180	9,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	День пятый завтрак												
3/2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
310/1996	Рыба запеченная	100	17,5	14,1	3,1	209	0,40	0,10	144,0	37,6	188,0	25,0	0,6
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	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	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		710	29,3	23,6	83,8	664	13,9	0,2	252,6	317,1	401,9	80,2	2,7

№ 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
	День пятый обед.												
24/1/2011	Нарезка из свеклы с яблоками или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,4	4,9	9,5	84	5,1	0,0	0,0	22,6	0,0	3,7	0,5
14/1;15/1/2011		100	0,9	5,0	3,1	61	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9
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	250	14,9	15,8	44,9	381	0,9	0,1	100,5	224,0	138,0	24,9	2,2
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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб «житник»	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	43,2	11,4	1,7
Итого обед		815	22,5	28,5	138,0	897,7	23,6	0,5	198,5	320,2	292,4	69,6	7,8
Всего за день			52	52	222	1562	38	0,7	451	637	694	150	10,5

№ 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	0,2	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3
4/2011	Гречка по купечески с мясом	300	15,6	16,4	42,2	379	0,3	0,0	110,0	69,0	174,4	51,0	2,0
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 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		550	22,2	22,8	96,5	679,2	0,3	0,2	153,5	283,2	297,8	70,7	3,8

№ 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	100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	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	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	24,0	37,4	130,5	23,9	0,5
423/2013	Капуста тушеная	180	5,5	7,4	16,8	156	22,1	0,0	0,0	90,3	68,1	34,7	1,3
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	50	0,1	0,5	22,0	97	0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,1
	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		850	25,2	26,2	130,1	856,8	42,2	0,6	297	335,3	386,7	103,4	5,9
Всего за день			47	49	227	1536	42	0,8	450	619	685	174	9,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День седьмой 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	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	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6
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	4,5	1,7	5,5	55	0,0	0,1	50,0	180,0	45,0	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		610	27,3	22,0	75,0	606	4,4	0,4	248,6	418,9	377,0	73,4	3,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда День седьмой обед	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина 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	100	1,4	5	6,8	78	1,9	0,1	0,0	32,2	37,5	9,2	1,2
101/2004 71/2006		100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	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)	100	12,8	14,6	6,3	208	0,06	0,1	79,0	68,0	61,0	22,0	2,1
215/1996	Рагу из овощей	180	2,7	7,1	19,4	153	18,2	0,0	39,0	18,2	12,4	29,7	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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб «житник»	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		840	23,3	28,1	128,5	860	31,1	0,4	202,0	187,9	247,4	102,8	6,7
Всего за день			51	50	203	1466	36	0,8	451	607	624	176	9,8



№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День восьмой завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
3/2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
362/2004	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	19,9	15,2	32,5	346	0,6	0,0	155,0	261,1	158,1	18,0	0,9
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		630	27,5	20,3	78,9	608	15,5	0,0	217	495,3	289,4	39,1	1,9

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День восьмой обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А 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	100	1,9	4,1	7,7	75	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,0
		100	0,9	5,1	1,2	54	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5
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	0,1	68	42,0	60,4	13,5	0,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5
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»	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		850	26,3	27,3	148,6	945	21,5	0,7	263	224,1	343,2	111,7	7,9
Всего за день			54	47,6	227	1553	37	0,7	480	719	633	151	9,8

№ 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	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	124,0	37,4	130,5	23,9	0,5
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	66,6	1,1
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 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		550	19,4	24,8	91,8	667	0,1	0,4	282,0	177,8	294,9	100,7	2,6

№ 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	100	2,4	7,1	10,4	115	1,8	0,0	0,0	35,0	34,0	2,0	0,3
23/2013		100	1,8	5,1	9,4	91	11,2	0,0	0,0	16,0	22,0	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	250	16,7	14,3	34,7	334	10,4	0,0	145,0	152,0	95,0	29,5	2,9
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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		850	31,3	30,0	126,6	901	34,7	0,4	193,4	429,6	425,4	79,1	7,9
Всего за день			51	55	218	1568	35	0,80	475	607	720	180	10,5

№ 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	Ca	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	0,2	238,0	255,0	171,0	20,6	1,3
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
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
	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		660	22,1	20,9	86,7	623	14,8	0,2	278	415,6	285,5	56,2	3,1

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
21/2004	Салат из отварной моркови с огурцом	100	0,8	5,0	4,1	65	1,2	0,0	0,0	43,2	0,0	7,8	0,6
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	100	12,6	15,5	12,4	240	0,9	0,4	123,0	84,0	192,0	38,5	0,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,2	83	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
	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	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		855	24,7	30,5	139,8	931	21,1	0,6	172	250,1	381,5	120,4	7,1
Всего за день			47	51	226	1554	36	0,8	450	666	667	177	10,2

№ 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	Р	Mg	Fe
3/2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	0,1	0,1	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
264/2013	Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	0,9	0,0	100,5	224,0	138,0	19,8	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
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	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		630	19,1	14,5	96,0	590	11,0	0,1	203	562,2	371,6	60,1	2,5

№ 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	Р	Mg	Fe
4/2006	Салат любительский или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	1,4	5,1	12,1	100	9,5	0,0	21,0	1,2	0,0	3,7	0,5
14/1/2011 15/1/2011		100	0,9	5,0	3,1	61,0	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,6
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	100/5	14,2	14,3	8,5	220	0,40	0,14	107,0	57,0	153,0	26,0	1,7
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6
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	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		855	26,5	31,1	128,9	901,5	27,2	0,6	248	141,3	348,8	99,0	6,5
Всего за день			46	46	225	1492	38,2	0,71	450	703,5	720	159	9,0

№ 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	250	16,2	12,5	45,0	357	0,70	0,0	165,0	157,0	199,0	44,0	1,7
		100	12,6	15,5	12,4	240	0,9	0,2	123,0	84,0	192,0	38,5	0,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	22,7	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	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
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,5	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	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		605	23,2	16,6	95,6	623	2,5	0,2	217	400,4	296,5	62,4	3,4

№ 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	100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	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»	100	11,7	14,6	11,7	225	1,0	0,2	44,0	97,0	97,0	0,0	0,5
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	66,6	1,1
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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		845	24,4	29,4	128,9	878	33,0	0,6	258	215,5	422,4	109,9	6,3
Всего за день			48	46	224	1501	35	0,8	475	616	719	172	9,7

№ 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	100	0,8	0,1	1,6	10,6	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
115/2013		100	1,9	4,1	7,7	75	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,0
14/1/2014		100	0,9	5,1	1,2	54	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5
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	120/5	17,4	12,9	12,4	235	1,1	0,2	164,4	115,0	203,4	28,1	1,7
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,2	83	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
	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	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		865	32,2	29,1	139,1	946,3	15,3	0,6	266	301,5	454,7	126,0	6,7
Всего за день			47	47	229	1525	35	0,8	458	600	667	178	9,1

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда  День четырнадцатый завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
3/2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
452/2004	Котлета особая	100	12,1	12,2	12,4	208	0,78	0,20	155,0	98,0	73,0	9,0	1,6
294/2013	Макароны отварные с овощами	200	4,0	4,1	30,7	176	4,3	0,0	18,0	14,0	10,0	6,0	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		550	25,1	23,7	81,3	638,9	5,2	0,2	275,0	446,6	294,4	42,8	3,6

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда  День четырнадцатый обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Mg	Fe
52/2013 14/1;15/1 /2011	Салат из свеклы с черносливом или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,5	5,0	12,4	97	7,4	0,0	0,0	40,0	50,0	7,0	0,5
		100	0,9	5,0	3,1	61	15	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9
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	0,1	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	86,6	1,1
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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		880	23,3	24,6	138,8	869,0	29,8	0,5	182,5	169,8	375,8	137,3	7,2
Всего за день			48	48	220	1508	35,0	0,7	458	616	670	180	10,8

№ 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	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
310/1996	Рыба запеченная	100	17,5	14,1	3,1	209	0,40	0,2	144,0	37,6	188,0	25,0	0,6
173/2013	Картофель припущенный с зеленью	200	3,4	3,8	28,0	160	3,4	0,0	18,0	27,2	25,2	2,3	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	4,5	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	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
Итого завтрак		665	29,8	22,8	86,7	671	4,3	0,2	252,0	377,8	351,5	55,3	1,9

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
54/2020 17/2004	Салат «пестрый» или салат из соленых огурцов с луком	100	1,0	5,1	6,4	76	16,5	0,0	0,0	120,0	15,6	20,6	0,7
		100	1,5	5,0	4,1	67	41,8	0,1	0,0	42,1	26,6	3,6	0,6
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»	200	3,3	5,5	28,5	177	2,1	0,0	51,0	0,0	52,0	2,7	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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		865	22,8	31,3	129,3	889	34,2	0,5	218,0	230,0	316,0	101,5	7,2
Всего за день			53	54	216	1560	38	0,7	470	608	668	157	9,1



№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День шестнадцатый завтрак	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминa мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
3/2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	0,1	0,1	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
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	24,0	12,6	10,0	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		630	17,0	15,5	100,8	609,9	11,3	0,4	174,0	404,4	300,1	56,7	2,9

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда День шестнадцатый обед	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминa мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
9/2013 22/2013	Салат из моркови и яблок или салат из свежих помидоров	100	1,3	5,1	11,3	96	5,1	0,0	0,0	29,0	35	25,0	0,8
		100	1,2	5,1	4,1	67	25,0	0,0	0,0	14,0	8,5	19,4	0,3
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	120	19,2	16,1	5,3	243	11,3	0,0	155,0	55,0	160,0	16,3	2,3
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6
518/2013 621/2013	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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		865	31,2	32,1	125,6	915,3	28,7	0,3	275,6	202,1	419,8	115,0	7,9
Всего за день			48	48	226	1525	40	0,7	450	606	720	172	10,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда  День семнадцатый 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
443/1996	Жаркое из птицы	300	21,8	16,8	18,4	312	3,1	0,2	152,0	155,0	141,0	13,1	1,8
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	0,0	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		550	24,2	23,0	69,4	581	3,1	0,2	189,0	245,4	214,8	54,5	3,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда  День семнадцатый 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
1/2013 48/2013	Салат из капусты белокачанной или салат из квашенной капусты	100	2,0	5,1	8,5	88	25,6	0,0	0,0	56,0	43,0	33,4	0,8
		100	1,6	5,0	7,1	80	18,9	0,0	0,0	43,0	32,0	15,0	0,6
34/2004	Свекольник с мясом со сметаной	250/15/5	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	100	17,1	15,5	2,9	220	0,58	0,1	160,0	154,0	182,0	15,0	2,7
512/2004	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	0,0	0,0	36,0	36,6	18,0	0,9	0,0
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,2	83	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
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	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		1030	29,4	31,8	133,5	937	35,2	0,5	272,0	354,4	413,0	96,8	7,6
Всего за день			54	55	203	1518	38	0,7	461	600	628	151	10,8

№ 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	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05
10/2011	Запеканка «царская» из творога с молоком сгущенным	200	17,5	12,0	39,0	334	0,5	0,0	204,3	259,0	145,0	24,0	1,6
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		610	23,5	23,0	82,8	632,2	15,1	0,0	304,3	411,2	245,6	36,8	1,7

№ 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	100	1,7	5,0	7,5	82	1,1	0,1	0,0	19,0	44,0	4,7	0,6
		100	0,9	5,1	1,2	54	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5
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	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	124,0	37,4	130,5	23,9	0,5
423/2013	Капуста тушеная	180	5,5	7,4	16,8	156	22,1	0,0	0,0	90,3	68,1	34,7	1,3
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	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
Итого обед		840	27,6	29,2	128,5	886,8	25,6	0,7	213,0	221,8	415,0	113,6	7,3
Всего за день			51	52	211	1519	41	0,7	517	633	661	150	9,0

- 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