

Утверждаю:

И.П. Сафронова Т.В.

Татьяна

Сафронова Т.В. Сафронова



Согласовано:

Директор МКОУ «Троицкая СОШ №5»

С.Ю. Чернова



## ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### НА ПЕРИОД 2024-2025 ГОД

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

Приемы пищи: завтрак, обед.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe			
1	Первый День. Завтрак.															
	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	Запеканка из творога с молоком	100/20	12,4	8,7	26,7	235	0,5	0,0	122,0	184	57,2	12,1	1,3			
321/2013	стуженым или сырники из творога с молоком стуженым	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	560	19,8	16,5	83,1	558	1,6	0,1	228,5	451,4	235,9	56,4	2,8			

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe			
1	Первый День. Обед															
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
22/2004	Салат из свежлы отварной с чесноком	80	1,1	4	5,5	62	1,5	0,1	0,0	25,8	12	13	1,0			
101/2004	или 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			
71/2006	свежий															
129/1996	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10	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			
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	54	180	72	0,0	0,1			
	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	845	25,4	27	106,9	770	18,3	0,5	243,2	318,5	386,3	63,9	3,3			

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	Огурец свежий	80	0,5	0,1	3	12	0,4	0,0	0,0	13	26,4	10	0,2		
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		
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	0,0		
		200	0,3	0,0	22,0	89,0	16,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,05	0,0	9,9	36,6	9,9	1,2		
	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	600	20,3	19,8	74,6	555	22,5	0,75	200,8	168,0	348,7	82,7	2,6		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	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		
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		
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 тушенная 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		
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,3	0,0	22	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»	40	0,9	0,5	15,1	69	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1		
97/2004	Сыр порциями	20	5,8	5,0	0,0	68,0	0,4	0,0	130,0	404,0	118,0	0,0	1,8		
	Итого обед	875	25,0	28,3	101,5	770,0	44,4	0,4	324,0	614,8	354,0	57,9	7,6		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная мг.				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	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		
101/2004	Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	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		
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		570	16,2	24,4	69,2	561	6	0,2	194,0	178,1	315,3	98,7	2,32		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная мг.				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	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 крупной	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		
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87	0,0	0,0	54	180	68,4	10,6	0,1		
	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		890	27,7	25,2	103,1	751	16,3	0,32	214,2	354,7	297,3	62,4	4,1		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	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		
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2		
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		
	Йогурт молочный	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50	180	96	7,5	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	770	25,7	26,4	82,4	672	5,3	0,1	348,1	547,9	334,9	44,6	2,15		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
101/2004	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая	80	0,7	0,1	1,2	8,5	4,0	0,0	0,0	18,4	12	12	13	14	
115/2013	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		
14/1/2011	салат из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4		
142/2013	Курица запеченная	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	Овощи припущенные	90	14,4	12,2	0,0	167	0,0	0,0	62,0	17,0	201,0	12,9	0,2		
524/2004	Компот из кураги и изюма	150	2,3	4,2	26,0	151	8,7	0,2	52,2	93,3	32,2	37,4	0,0		
639/2004	Хлеб витаминизированный	200	0,3	0,1	25,8	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2		
	Хлеб «житник»	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5		
	Итого обед	50	1,1	0,6	18,9	86	0,0	0,0	0,0	9,0	38,5	9,5	1,4		
		795	24,1	23,7	108,1	733	31,4	0,4	122,3	223,6	438,6	122,0	5,7		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe		
1	День пятый завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
14/1/2004	Нарезка из овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49	12	0,0	0,0	13,1	18,1	13	0,5		
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	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,36		
518/2004	Сок в ассортименте	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1		
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,15	0,0	9,9	36,6	9,9	1,2		
	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	600	18,3	19,4	66,3	512	15,8	0,35	168,1	104,3	306,6	80,0	3,26		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe		
1	День пятый обед.		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18	77	10	0,0	0,0	24	12,6	10	0,0		
97/2004	Сыр порциями	10	2,9	2,5	0,0	34,0	0,2	0,0	65,0	202,0	59,0	0,0	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	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 вишошка	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб витаминизированный	40	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0		
	Хлеб «житник»	30	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7		
	Итого обед	860	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8		
	Итого обед	860	23,6	23,6	119,6	784	28,5	0,78	243,4	471,6	288,6	61,5	6,0		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Мд	Fe
1	2 Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте(пряники, печенье, вафли)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
		50	2,5	3,2	22,0	127	0,0	0,1	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3		
101/2004	Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0		
4/2011	Гречка по рецепции 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	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6		
Итого завтрак		600	19,2	19,5	79,7	570,0	6,2	0,1	149,5	261,4	261,5	61,8	2,5		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Мд	Fe
1	2 День шестой обед.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
101/2004	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 гречками	250/20	5,5	6,8	37,0	231	2,6	0,0	67,5	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		
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,0	0,0	54	180	62,6	9,3	0,1		
	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		850	25	26,1	105,3	755	25,7	0,3	197,5	445,5	375,4	93,9	3,7		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная мг.					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe				
1	День седьмой завтрак																
	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				
101/2004	Помидор или огурец свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0				
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	700	27,2	21,7	74	599	9,9	0,4	237,8	413	422,2	67,8	2,8				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная мг.					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				
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18	77	14	0,0	0,0	24	12,6	10	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	Тфтели (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				
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	54	180	72	0,0	0,1				
	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	850	23	28,6	100,1	750	34,35	0,3	229	333,8	310,9	92,5	4,5				



№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	С	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
3/2004	День восьмой завтрак													
	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	75/30	7,6	6,4	12,8	140	0,25	0,0	60,5	115,2	70	8	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	
311/2004	Каша Дружба	200	6,4	7,2	27	198	0,4	0,1	108	258	138	33,6	0,1	
Итого завтрак		550	20,4	17,7	68,2	514	1,55	0,1	210,5	565,4	306,1	51,6	0,6	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	С	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У			В1	А	Са	Р	Мg	Fe
115/2013 14/1/2011	День восьмой обед Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	80 80	1,5 0,7	3,7 4,1	6,2 1,0	64 44	5,6 4,0	0,02 0,0	0,0 0,0	39,0 14,4	0,0 26,4	12,0 10,4	0,0 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	100/5 100	13,1 10,2	12,9 9,4	6,3 5,5	194 147	0,7 2,3	0,4 0,12	168,0 68	59,0 42,0	105,0 60,4	22,0 13,5	2,7 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		880	23,5	26,2	118,1	803	18,5	0,6	256,3	183,4	326,8	95,2	6,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe	
101 /2004	Помидор свежий или огурец	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	4,3	6,1	0,7	0,0	
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	
604/2013	Кисель вишневый	200	0,0	0,0	18,4	74	22	0,3	120	50	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		620	17,9	16,5	102,5	630	28,0	0,7	310	230,7	275,9	94,4	2,6	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	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	Уха рыбацкая	80	1,4	4,1	7,5	73	8,3	0,0	0,0	12,8	17,6	0,0	0,0	
181/1996	Мясо тушенное с картофелем	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	Сок в ассортименте или напиток вишневый	200	14,4	10,0	25,9	251	7,5	0,0	115,0	118,0	91,0	23,0	1,5	
518/2013	Хлеб витаминизированный	200	0,3	0,0	22,0	89	14,9	0,0	0,0	24,0	85,0	0,0	0,0	
	Хлеб витаминизированный	40	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
	Хлеб житник	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
	Фрукт в ассортименте	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
458/2006	Итого обед	180	0,3	0,0	27,0	109	13	0,0	0,0	45	12,6	10	0,0	
		850	27,2	22,5	121,7	794	51,3	0,6	180,4	406,4	285,1	68,3	4,5	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	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
518/2013	Напиток вишняка или сок	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5
458/2006	Фрукт в асортименте	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
	Йогурт молочный	125	4,3	1,7	3,5	55	0,0	0,0	50	180	96	7,5	0,0
	Итого завтрак	765	24,5	19,9	86,3	630	33,6	0,5	305	469	288,7	46,5	7,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	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
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87	0,1	0,0	54	180	68,4	10,6	0,1
	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	875	22,8	28,5	112,7	798,0	20,0	0,6	196,2	392,8	406,7	100,0	4,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная мг.					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe	
3/2004	День одиннадцатый завтрак Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/10	10,6	11,4	15	189	0,1	0,0	82,0	192,4	101	9,55	0,12			
264/2013	Каша пшеничная жидкая	200	8,5	6,2	20,8	169	0,9	0,04	100,5	224,0	138,0	19,8	0,1			
518/2013	Сок или напиток вишошка	200	0,3	0,0	22	89	14,9	0,0	0,0	24	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			
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		675	20,7	18,5	98,2	625,0	25,9	0,04	182,5	426,6	291,4	49,75	1,62			

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная мг.					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe	
4/2006	День одиннадцатый обед 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		80	0,7	4,0	2,5	49	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5			
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 грибами	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 рыба 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			
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,0	0,0	54	180	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 обед		835	26,7	31,0	95,5	767,0	24,4	0,4	253,8	308,1	368,8	98,3	4,7			

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминная мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe
101/2004	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				
101/2004	Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0				
498/2004	Биточки из курицы	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				
618/2004	Сок в ассортименте	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	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6				
Итого завтрак		695	21,7	20,4	93,2	642	7,3	0,4	186,3	336,7	334,2	47,8	1,6				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминная мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe
101/2004 71/2006	Помидор консервированный или свежий	80	0,5	0,2	3,4	17,0	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	165,0	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	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	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6				
615/2013	Кисель «витошка»	200	0,0	0,0	18,4	74,0	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	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	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8				
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0				
Итого обед		855	25,3	28,7	106,9	788,0	31,4	0,6	298,0	373,9	444,4	93,8	3,8				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	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
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
508/2004	Компот из 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 асортименте	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	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	650	15,6	17,9	94,4	601	19,6	0,1	192,0	310,9	225,6	63	2,55

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe
101/2004	День тринадцатый обед	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	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая	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	промышленного производства или салат из свежих огурцов с маслом	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 гречками 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
518/2013	Сок или напиток вишока	200	0,3	0,0	22,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб житник	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
	Итого обед	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
		850	26,3	26,0	106,5	768,0	11,4	0,6	227,8	247,4	378,0	85,7	4,5

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe
4/1/2011	День четырнадцатый завтрак Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49	12	0,0	0,0	13,1	18,1	13	0,5
4/1/2011	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	Макаронные 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
518/2013	Сок или напиток вишюшка	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5,0
		200	0,3	0,0	22,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	50	1,0	0,5	22	95	0,0	0,0	0,0	16,5	61	16,5	2,0
	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	620	16,7	19,5	89	596	35,1	0,6	175,2	134	168,2	42,5	9,4

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe
4/1/2011	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	117,0	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
4/1/2011	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49,0	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
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,7	87,0	0,0	0,0	54,0	180,0	68,4	10,6	0,1
	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	850	23,4	25,6	124,5	821,0	25,5	0,32	232,5	309,2	359,4	140,5	5,1

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
2/2004	День пятнадцатый завтрак													
	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	
101/2004	Огурец свежий	80	0,5	0,1	3	12	0,4	0,0	0,0	13	26,4	10	0,2	
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	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	Итого завтрак	705	24,6	19,0	81,2	591	3,9	0,1	225,0	377,3	394,8	59,4	1,8	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
54/2020	День пятнадцатый обед													
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	
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	0,0	54	180,0	62,6	9,3	0,1	
	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	865	24,3	30,3	100,2	771,0	17,1	0,1	121,0	374,0	324,0	93,7	5,4	



№ 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	Са	Р	Мg	Fe	
3/2004	День шестнадцатый завтрак 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		645	15,8	14,7	92,0	562,0	11,3	0,3	154,0	380,6	255,1	49,0	1,3	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1 мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
9/2013	День шестнадцатый обед 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	Рассолыник с мясом со сметаной	80	1,0	4,1	3,3	54	20,0	0,0	0,0	11,2	6,8	15,5	0,2	
130/2004		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 «вишошка»	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
621/2013	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
	Хлеб житник	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	
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,5	1,9	15,2	84,0	0,0	0,0	2,1	51,0	12,6	0,0	0,2	
Итого обед		885	27,5	29,1	104,2	788,0	25,0	0,3	239,9	209,3	332,6	87,4	5,0	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	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
101/2004	Огурец свежий	80	0,5	0,1	3	12	0,4	0,0	0,0	13	26,4	10	0,2
604/2013	Кисель вишняка	200	0,0	0,0	18,4	74	14	0,3	120	0,0	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	620	19,4	17,8	76	538	17,1	0,4	229	251,2	235,7	63,4	2,6

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1 мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe
1/2013	Салат из капусты белокачанной 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
48/2013		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	835	27,3	28,3	104,5	781,5	31,1	0,5	242,0	323,6	340,5	78,4	4,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная м.г.					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	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 стученным	120	8,2	6	22	173	0,2	0,0	102,0	147	82	13,6	0,9					
264/2013	Каша ячневая	200	7,5	6,2	20,8	169	0,9	0,04	100,5	224	138	19,8	0,1					
518/2013	Сок или напиток вишошка	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5					
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6					
Итого завтрак		570	18,0	19,6	79,7	565	19,9	0,54	279,5	382,8	251,4	40,0	6,65					

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная м.г.					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe	
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	77,0	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0					
16/2/2011	Суп с картофелем и крупной 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					
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110,0	0,6	0,0	54,0	180,0	72,0	0,0	0,1					
	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		850	26,0	25,2	105,6	712,0	34,0	0,5	219,0	362,0	363,5	98,4	4,2					

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 ч.-м.: Хлебпродинформ, 1996 г. (№рец.-1996).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах-М.:Хлебпродинфор,2004г (№ рец.-2004).
- Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов блюд 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, рецептов 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 рецептов 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).