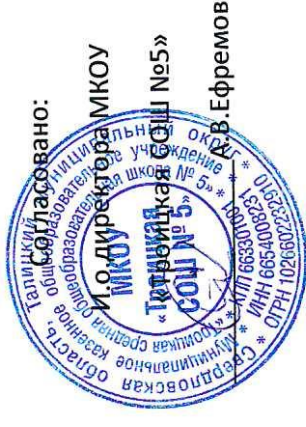




ПРИМЕРНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРИОД 2025-2026 ГОД

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)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	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	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	сгущенным или сырники из творога с молоком сгущенным	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

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
22/2004	Салат из свежесытных с чесноком	80	1,1	4	5,5	62	1,5	0,1	0,0	25,8	30,0	7,3	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	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
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамина 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	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	

№ 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		
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)	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	
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)	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	
152/2013	Уха с крупой	80	1,4	4,1	7,5	73	8,3	0,0	0,0	12,8	17,6	0,0	0,0	
152/2004	Гуляш	250/50	9,9	5,5	14,3	146	8,1	0,1	58,0	85,0	77,0	15,4	0,6	
516/2004	Макаронные изделия отварные	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9	
495/2013	Чай с молоком	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4	
	Хлеб витаминизированный	200	1,5	2,5	14,5	87	0,0	0,0	54	180	68,4	10,6	0,1	
	Хлеб «житник»	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3	
		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	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У			С	В1	А	Ca	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	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У			С	В1	А	Ca	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	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	19,2	11,2	0,5	
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	
		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		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	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Мд	Fe	
1	2	3	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	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	Р	Мд	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	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 вишневый	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	0,8	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		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	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Мд	Fe	
1	День шестой завтрак.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	2	50	2,5	3,2	22,0	127	0,0	0,1	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3	
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте(пряники, печенье, вафли)													
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 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	0,5	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	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Мд	Fe	
1	День шестой обед.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	2	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0	
101/2004	Помидор консервированный или свежий													
71/2006														
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	

№ 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	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

№ 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	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	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
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)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
3/2004	День восьмой завтрак												
362/2004	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
	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)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
115/2013 14/1/2011	День восьмой обед												
	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	100/5 100	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	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	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	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	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
181/1996	Уха рыбацкая	250/50	1,4	4,1	7,5	73	8,3	0,0	0,0	12,8	17,6	0,0	0,0
54/2020	Мясо тушенное с картофелем	200	14,4	10,0	25,9	144	7,6	0,1	48,4	188,0	92,0	16,4	0,5
518/2013	Сок в ассортименте или напиток вишневый	200	0,3	0,0	22,0	89	14,9	0,0	0,0	118,0	91,0	23,0	1,5
	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб житник	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,3	0,0	27,0	109	13	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		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 и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А		Ca	P	Mg	Fe
2/2004	День десятый завтрак	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	Бутерброд с джемом или повидлом	200	18,5	17,2	2,4	238	0,3	0,1	238,0		255,0	171,0	20,6	1,3
518/2013	Омлет натуральный	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17		0,0	0,0	0,0	5
458/2006	Напиток витошка или сок	180	0,4	0,4	28,0	117,0	14,0	0,0	0,0		24,0	0,0	10,0	0,0
	Фрукт в ассортименте	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0		3,6	15,4	3,8	0,6
	Хлеб житник	125	4,3	1,7	3,5	55	0,0	0,0	50		180	96	7,5	0,0
	Йогурт молочный													
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 и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А		Ca	P	Mg	Fe
21/2004	День десятый обед	80	0,5	3,8	2,5	46	0,9	0,0	0,0		37,0	0,0	6,3	0,2
142/2013	Салат из отварной моркови с огурцом	250/10	4,1	4,9	9,8	100	18,5	0,1	8,0		54,0	38,0	22,3	0,5
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	/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	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
3/2004	День одиннадцатый завтрак	30/15/10	10,6	11,4	15	189	0,1	0,0	82,0	192,4	101	9,55	0,12
264/2013	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	200	8,5	6,2	20,8	169	0,9	0,04	100,5	224,0	138,0	19,8	0,1
518/2013	Каша пшеничная жидкая	200	0,3	0,0	22	89	14,9	0,0	0,0	24	0,0	0,0	0,0
	Сок или напиток вишока	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	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
4/2006	День одиннадцатый обед	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	Салат любительский или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	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	Суп пюре из разных овощей с гречками	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)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
	День двенадцатый завтрак	30	1,5	1,9	15,2	84	0,0	0,0	2,1	51,0	12,6	0,0	0,2
101/2004	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
498/2004	Помидор свежий	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)	Витамина мг.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	B1	A	Ca	P	Mg	Fe	
101/2004 71/2006	День двенадцатый обед	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	Помидор консервированный или свежий	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	Суп картофельный с крупой с курицей	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	Котлета «детская»	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	Каша гречневая вязкая отварная	200	0,0	0,0	18,4	74,0	22,0	0,3	120,0	50,0	0,0	0,0	0,0	
	Кисель «витошка»	40	0,8	0,4	17,6	77,0	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
	Хлеб витаминизированный	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
	Хлеб житник	125	4,3	1,7	5,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0	
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	855	25,3	28,7	106,9	788,0	31,4	0,6	298,0	373,9	444,4	93,8	3,8	
	Итого обед													

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
1/2004	День тринадцатый завтрак												
	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 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	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	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
101/2004	День тринадцатый обед												
115/2013	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	19,2	11,2	0,5
14/1/2014	промышленного производства или салат из свежих 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
139/2004	Суп гороховый с гренками с мясом	250/20/10	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
345/2013	Биточки рыбные с маслом	100/5	6,5	6,8	31,8	214	4,2	0,2	55,0	65,0	75,0	16,2	0,7
520/2004	Пюре картофельное	150	14,7	11,3	11,2	205	0,9	0,2	137,0	98,0	169,5	21,4	1,2
518/2013	Сок или напиток витوشка	200	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	32,5	55,3	24,0	0,3
		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	30	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб житник	20	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
Итого обед		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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
4/1/2011	День четырнадцатый завтрак	80	0,7	4,0	2,5	49	12	0,0	0,0	13,1	18,1	13	0,5
452/2004	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	90	10,9	11,0	11,2	187	0,7	0,2	146,2	88,2	65,7	4,2	1,2
294/2013	Котлета особая	180	3,6	3,7	26,3	153	3,6	0,0	12,0	12,6	8,0	5,0	0,1
518/2013	Макароны отварные с овощами	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5,0
	Сок или напиток вишневого	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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
458/2006	День четырнадцатый обед	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	Фрукт в ассортименте	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	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	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	Суп с рыбными фрикадельками	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9
510/2004	Гуляш	150	3,2	4,4	24,3	150	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6
495/2013	Каша гречневая вязкая отварная	200	1,5	2,5	14,7	87,0	0,0	0,0	54,0	180,0	68,4	10,6	0,1
	Чай с молоком	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб витаминизированный	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	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
2/2004	День пятнадцатый завтрак	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	Бутерброд с джемом или повидлом	80	0,5	0,1	3	12	0,4	0,0	0,0	13	26,4	10	0,2
310/1996	Огурец свежий	90	12,7	10,7	2,8	158	0,4	0,1	121,5	33,8	169,2	22,5	0,5
173/2013	Рыба запеченная	150	2,6	3,2	21,0	123	2,6	0,0	13,5	20,4	18,9	1,7	0,1
501/2013	Картофель припущенный с зеленью	200	3,2	2,7	15,9	101	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1
	Кофейный напиток	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Хлеб житник	705	24,6	19,0	81,2	591	3,9	0,1	225,0	377,3	394,8	59,4	1,8
Итого завтрак													

№ 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	P	Mg	Fe
54/2020	День пятнадцатый обед	80	0,8	4,0	5,1	60	13,7	0,0	0,0	96,0	12,5	16,5	0,5
17/2004	Салат «пестрый» или салат из соленых огурцов с луком	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)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	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	
636/2004	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)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe	
9/2013	День шестнадцатый обед													
22/2013	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	
130/2004	Рассольник 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	
		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	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	
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
		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	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
443/1996	День семнадцатый завтрак	250	16,5	11,5	16,2	234	2,7	0,0	72,0	148,0	135,5	12,0	1,0
101/2004	Жаркое из птицы	80	0,5	0,1	3	12	0,4	0,0	0,0	13	26,4	10	0,2
604/2013	Огурец свежий	200	0,0	0,0	18,4	74	14	0,3	120	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кисель вишневый	50	1,5	5,7	22,0	145	0,0	0,1	37,0	80,0	34,0	31,0	0,0
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб витаминизированный	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Хлеб житник	620	19,4	17,8	76	538	17,1	0,4	229	251,2	235,7	63,4	2,6
Итого завтрак													

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1/2013	День семнадцатый обед	80	1,6	4,1	6,8	71	20,5	0,0	0,0	44,8	34,4	26,7	0,6
48/2013	Салат из капусты белокочанной или салат из квашенной капусты	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)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe		
1/2004	День восемнадцатый завтрак														
	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	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 витошка	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)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe	
458/2006	День восемнадцатый обед													
	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 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	
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.:Хлебпродинформ,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 и 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).