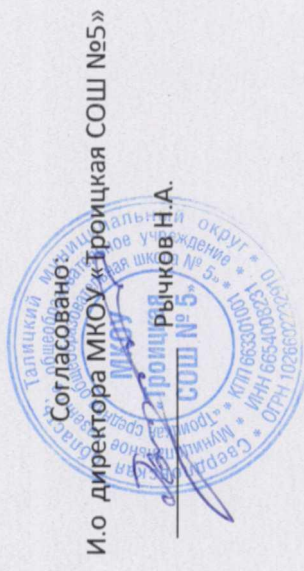


Утверждаю:

И.П. Сафронова Т.В.



ПРИМЕРНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРИОД 2025-2026 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)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А		Са	Р	Мg	Fe
1	Первый день. Завтрак.	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14
311/2004	2	200	6,4	9,0	27,0	198	0,4	0,1	108,0		258,0	138,0	33,6	0,1
313/2013	Каша рисовая, жидкая	100/20	14,0	10,0	26,7	235	0,5	0,0	122		184	57,2	12,1	1,3
321/2013	Запеканка из творога с молоком сгущенным или сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	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	13,0	54	0,8	0,0	0,0		12,2	0,1	0,5	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 завтрак		580	21,8	22,4	91,9	598	1,7	0,2	230		471	259,5	63,2	3,8

№ 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	Первый день. Обед	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14
22/2004	2	100	1,4	5	6,8	78	3,9	0,1	0,0		32,2	37,5	9,2	1,2
101/2004	Салат из свеклы отварной с чесноком или 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
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	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
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	84,0		180,0	72,0	0,0	0,1
	Йогурт молочный	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50,0		180	96,0	7,5	0,0
	Хлеб витаминизированный	50	1,0	0,5	22,0	97,0	0,0	0,1	0,0		16,5	61,0	16,5	2,1
	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		935	32,3	31,9	133,7	953	20,2	0,6	353,0		517,1	517,4	90,7	4,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Мд	Fe	
1	День второй завтрак.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
71/2006	Огурец свежий	100	0,65	0,1	3,6	16	0,5	0,0	0,0	16,0	33,0	12,0	0,25	
410/2013	Фрикадельки из кур запеченные (2 шт. по 60 гр.	120	15,4	15,5	15,0	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	
518/2013	Сок или напиток витوشка	200	0,3	0,0	22,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
621/2013		200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58,0	0,0	0,0	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	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Итого завтрак		650	20,8	20,3	85,5	583,0	23,0	0,7	211,6	204,2	367,2	91,0	8,0	

№ 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 второй обед.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
115/2013 14/1/2011	2 Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	100 100	1,9 0,9	4,1 5,1	7,7 1,2	75 54	7,0 5,0	0,0 0,0	0,0 0,0	41,0 18,0	0,0 33,0	15,0 13,0	0,0 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 тушенная с овощами	120	12,1	11,3	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
518/2013 621/2013	Сок или напиток витوشка	200 200	0,3 0,0	0,0 0,0	22,0 19,4	89,0 78,0	3,5 18,8	0,0 0,4	0,0 17,0	24,0 0,0	0,0 0,0	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	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
97/2004	Сыр (порциями)	40	5,8	5,0	0,0	68,0	0,4	0,0	130,0	404,0	118,0	0,0	1,8
Итого обед		985	29,0	32,0	116,6	885,0	34,4	0,4	381,8	641,9	375,3	67,5	8,8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность Ть (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
71/2006	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	21,0	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0
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		650	21,6	21,2	85,9	620	7,7	0,3	271,0	390,5	443,7	119,0	4,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Мд	Fe
1	День третий обед.	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
152/2013	Уха с крупой	100	1,8	5,1	9,4	91	11,2	0,0	0,0	16,0	22,0	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	180	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	200	4,1	3,7	44,2	227	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5
	Хлеб витаминизированный	40	1,5	2,5	14,5	87,0	0,0	0,0	84,0	180,0	68,4	10,6	0,1
	Хлеб «житник»	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Йогурт молочный промышленного производства	125	0,9	0,5	15,1	69,0	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
		960	4,3	1,7	5,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
Итого обед			33,5	28,8	126,1	899,0	21,7	0,32	301,0	546,9	421,4	76,6	4,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	С		В1	А	Са	Р	Мд	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
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		
340/2004	Омлет натуральный	200	18,5	17,2	2,4	238	0,3	0,1	238,0	255,0	171,0	26,0	1,6		
458/2006	Фрукт в ассортименте	200	0,3	0,0	37,0	129	14,0	0,0	0,0	85,0	0,0	0,0	0,0		
639/2006	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,0	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2		
	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		
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0		
Итого завтрак		795	26,1	26,6	96,2	711,0	14,5	0,2	348,0	554,5	308,0	56,6	3,25		

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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		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	12,0	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	42,0	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	25,0	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»	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
Итого обед		935	28,1	30,2	115,7	842,0	34,2	0,4	152,0	243,5	477,6	139,2	5,3	

№ 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	День пятый завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
14/1/2011	2	100	0,9	5,0	3,1	61	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9		
310/1996	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	17,5	14,1	3,1	209	0,40	0,10	144,0	37,6	188,0	25,0	0,6		
520/2004	Рыба запеченная	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6		
518/2013	Пюре картофельное	200	0,3	0,0	26,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0		
621/2013	Сок или напиток вишока	200	0,0	0,0	19,4	78,0	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	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		
Итого завтрак		650	23,9	24,0	87,8	646,0	21,5	0,3	190,6	138,2	349,7	90,5	4,6		

№ 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	День пятый обед.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18,0	77,0	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
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	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»	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	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1	
97/2004	Сыр (порциями)	40	10,0	10,0	0,0	68,0	0,4	0,7	130,0	404,0	118,0	0,0	1,8	
Итого обед		855	32,0	33,7	136,3	914,0	44,2	1,1	345,5	698,0	407,6	72,1	13,5	

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
14/1/2014	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54,0	50	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5	
4/2011	Гречка по купечески с мясом	300	15,6	13,1	42,2	379	0,3	0,3	140,0	74,0	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	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»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Итого завтрак		660	21,0	21,6	84,5	645,0	50,3	0,4	180,0	228,8	334,2	90,3	4,9	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
159/2013	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	5,5	6,8	37,0	231	2,6	0,0	67,5	128,0	81,0	17,9	0,6	
10/52011	Запеканка «царская» из творога с молоком стуженным или	200/30	17,5	15,0	39,0	334	0,5	0,0	204,3	259	145	24,0	1,6	
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	
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	0,0	84,0	180,0	62,6	9,3	0,1	
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39,0	0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,1	
	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	
	Кондитерское изделие промышленного производства	50	2,5	4,2	22,0	127	0,0	0,0	3,5	84,0	21,0	0,0	0,3	
Итого обед		800	29,8	29,3	134,0	883,0	3,1	0,3	359,3	672,9	393,7	73,4	5,5	

№ реч.	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		
	День седьмой завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
71/2006	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	21,0	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0		
97/2011	Вершинки рыбные с маслом	100/5	12,0	13,2	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	125	4,5	1,7	21,0	55	0,0	0,1	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0		
	в ассортименте	30	0,6	0,3	13,2	58,0	0,0	0,0	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25		
	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»	770	25,9	23,4	102,8	663,0	11,8	0,4	248,6	428,1	404,5	79,5	3,75		
	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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
458/2006	Фрукт в ассортименте	200	0,4	0,4	18,0	77,0	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	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	14,8	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	
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	84,0	180,0	72,0	0,0	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»	40	0,9	0,5	15,1	69,0	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1	
	Итого обед	850	27,9	31,5	116,6	855,0	38,2	0,3	286,0	360,2	297,0	108,1	6,2	

№ 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 восьмой завтрак	30/20	7,1	5,7	14,9	130	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	1,7
	Бутерброд с сыром	75/30	6,1	6,4	12,8	140,0	0,25	0,0	60,5	115,2	70,0	8,0	0,9
362/2004	Пудинг из творога с молоком густенным	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
686/2004	Чай с лимоном	200	6,4	7,2	27,0	198,0	0,4	0,25	108,0	258,0	138,0	33,6	0,1
311/2004	Каша дружба	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	585	20,4	19,7	79,5	573,0	1,55	0,25	230,5	588,8	349,8	58,4	3,6
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	Ca	P	Mg	Fe
115/2013 14/1/2011	День восьмой обед	100	1,9	4,1	7,7	75	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,0
	Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	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	Биточки печеночные с маслом или гуляш	100/5	15,0	12,9	6,3	194	0,7	0,4	168,0	59,0	105,0	22,0	2,7
152/2004		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	36,0	227,0	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5
639/2004		200	0,3	0,1	25,8	105,0	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2
	Компот из кураги и изюма	60	1,2	0,6	13,2	58,0	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб витаминизированный	60	1,4	0,8	22,7	103,0	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7
	Хлеб «житник»	970	27,2	28,3	120,7	866,0	19,5	0,6	263,1	201,1	376,2	109,7	8,4
Итого 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		
14/1/2011	День девятый завтрак	100	0,9	5,0	3,1	61,0	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,6		
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным														
570/2013	Сдоба обыкновенная	60	10,4	8,9	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		
604/2013	Кисель витошка	200	0,0	0,0	18,4	74,0	14,0	0,3	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6		
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	38,0	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8		
	Итого завтрак	680	27,5	29,7	109,4	723,0	29,1	0,7	362,0	198,1	338,9	123,5	4,0		

№ 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	Mg	Fe		
119/2013	День девятый обед	100	2,4	7,1	10,4	115	1,8	0,0	0,0	35,0	34,0	2,0	0,3		
23/2013	Икра морковная или салат из свежих помидоров с зеленым горошком	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	14,0	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	200	0,3	0,0	22,0	89	14,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0		
621/2013	Витошка	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0		
	Хлеб витаминизированный	50	1,0	0,5	22,0	97,0	0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,0		
	Хлеб житник	40	0,9	0,5	15,1	69,0	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1		
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50	180	96,0	7,5	0,0		
	Итого обед	940	31,3	29,3	116,5	871,0	44,1	0,6	260,4	583,7	396,8	77,5	6,5		

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
3/2004	День одиннадцатый завтрак	30/20/ 10	10,6	12,5	15,0	122	0,1	0,1	102,0	210,4	121,6	10,65	1,3	
	Бутерброд с сыром и маслом													
264/2013	Каша пшеничная жидкая	200	8,5	6,2	20,8	169	0,9	0,3	100,5	224,0	138,0	19,8	0,1	
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,3	0,0	18,0	73,0	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
621/2013		200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	14,0	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	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Итого завтрак		690	20,9	19,7	87,9	571,0	25,9	0,8	202,5	446,4	319,7	51,0	3,6	

№ 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	Mg	Fe	
71/2006	День одиннадцатый обед Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	21,0	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0	
168/2004	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/20	5,2	6,7	30,9	205	9,8	0,2	83,0	21,0	49,0	18,2	0,9	
43/2003	Суфле рыба с маслом	100/5	14,2	14,3	8,5	220	0,4	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	
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	0,0	84,0	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	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	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	
Итого обед		915	32,5	30,4	116,9	872,0	20,2	0,54	370,6	500,6	499,6	109,2	5,6	

№ 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	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	
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	100	0,6	0,2	4,2	21,0	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0	
71/2006	Помидор свежий или огурец	100	12,6	15,5	12,4	240	0,9	0,2	123,0	84,0	192,0	38,5	0,9	
498/2004	Биточки из курицы запеченные	180	4,1	3,7	36,8	22,7	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5	
516/2004	Макаронные изделия отварные	200	0,3	0,0	13,5	89,0	14,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
518/2013	Сок или напиток вишошка	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
621/2013	Йогурт промышленного производства	125	4,5	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	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	755	23,8	23,3	95,2	545,7	23,3	0,6	233,1	346,2	290,6	59,5	4,0	
	Итого завтрак													

№ 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	
	День двенадцатый обед	100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0	
101/2004	Помидор консервированный или свежий	250/15	5,7	8,5	16,3	165	2,7	0,0	52,0	23,5	84,4	11,2	0,5	
71/2006	Суп картофельный с крупой с курицей	100	12,7	14,6	11,7	225	1,0	0,2	44,0	97,0	97,0	0,0	0,5	
138/2004	Котлета «детская»	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	66,6	1,1	
50/2003	Каша гречневая вязкая отварная	200	0,0	0,0	18,4	74	22,0	0,3	120,0	50,0	0,0	0,0	0,0	
510/2004	Кисель «витошка»	30	0,6	0,3	13,2	58,0	0,0	0,0	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25	
615/2013	Хлеб витаминизированный	30	0,7	0,4	11,0	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
	Хлеб житник	125	4,5	1,7	21,0	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0	
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	905	28,6	30,4	125,0	823,0	33,1	0,5	308,0	380,1	407,7	101,8	4,15	
Итого 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
1/2004	День тринадцатый завтрак	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	Бутерброд с маслом	200	12,1	10,3	23,6	236	0,5	0,1	132,0	235,0	144,0	29,0	0,9
508/2013	Каша молочная гречневая с маслом	200	0,5	0,0	20,2	83,0	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
	Компот из смеси сухофруктов	125	4,5	1,7	5,5	120,0	0,0	0,1	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	20	0,4	0,2	8,8	38	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	595	19,8	19,6	75,6	622,0	0,9	0,3	242,0	448,2	258,9	61,5	2,75
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	Ca	P	Mg	Fe
101/2004 115/2013 14/1/2014	День тринадцатый обед	100	0,8	0,1	1,6	10,6	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая	100	1,9	4,1	7,7	75	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,0
	промышленного производства или салат из свежих огурцов с маслом	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	15,0	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
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89,0	18,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
621/2013		200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	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	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	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
Итого обед		935	31,8	31,2	117,1	884,0	31,7	0,9	431,7	455,7	522,1	107,4	5,1

№ 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	
14/2014	День четырнадцатый завтрак	100	0,9	5,0	3,1	61,0	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9	
452/2004	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	14,0	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	
518/2013	Сок или напиток вишока	200	0,3	0,0	22,0	89,0	18,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
621/2013		200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
	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	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
Итого завтрак		650	20,3	21,9	85,7	612,0	38,9	0,6	190,0	164,3	153,1	43,6	9,2	

№ 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	
52/2013 14/1;15/1 /2011	День четырнадцатый обед	100												
	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	
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	66,6	1,1	
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87,0	0,0	0,0	84,0	180,0	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	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,5	1,7	5,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0	
Итого обед		970	28,7	28,4	116,3	834,0	18,5	0,3	316,5	476,7	438,7	159,0	6,8	

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
310/1996	День пятнадцатый завтрак	100	17,5	14,1	3,1	209	0,4	0,2	144,0	37,6	188,0	25,0	0,6	
	Рыба запеченная													
173/2013	Картофель припущенный с зеленью	200	3,4	4,8	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	
458/2006	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	
	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	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
71/2006	Огурец свежий	100	0,6	0,12	4,0	15,0	0,5	0,0	0,0	16,0	33,0	12,0	0,25	
Итого завтрак		830	26,2	22,7	99,1	692,0	14,3	0,2	202,0	236,8	368,9	70,9	2,65	

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
54/2020	День пятнадцатый обед	100	1,0	5,1	6,4	76	16,5	0,1	0,0	120,0	15,6	20,6	0,7	
17/2004	Салат «пестрый» или салат из соленых огурцов с луком	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	7,0	17,1	124	1,5	0,0	18,0	25,4	43,0	8,0	0,9	
313/2013	Запеканка из творога с молоком	200/30	17,4	12,2	37,5	329,0	0,7	0,0	201,0	255,0	84,0	17,1	1,4	
	сгущенным или													
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	200	3,3	5,5	28,5	177	2,1	0,0	51,0	0,0	52,0	2,7	0,0	
	«мозаика»													
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	0,0	84,0	180,0	62,6	9,3	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	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7	
Итого обед		915	28,3	28,4	126,0	849,0	18,7	0,2	303,0	533,1	324,6	86,2	7,3	

№ 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	Мg	Fe	
3/2004	День шестнадцатый завтрак	30/20/10	7,3	11,0	15,0	122	0,1	0,1	62,0	208,0	118,6	10,6	1,3	
	Бутерброд с сыром и маслом	200	8,5	9,9	28,0	235	0,4	0,3	112,0	160,0	129,0	25,2	0,5	
311/2004	Каша манная жидкая	200	0,5	0,0	20,2	83,0	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4	
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	125	4,3	1,7	5,5	55,0	0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0	
	Йогурт промышленного производства	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													
	Итого завтрак	625	21,5	23,1	85,1	568,0	0,9	0,5	224,0	573,0	397,5	65,5	3,6	

№ 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	Мg	Fe		
	День шестнадцатый обед	100	1,3	5,1	11,3	96	5,1	0,0	0,0			29,0	35	25,0	0,8
9/2013	Салат из моркови и яблок или салат из свежих помидоров	100	1,2	5,1	4,1	67	25,0	0,0	0,0			14,0	8,5	19,4	0,3
22/2013		250/10	4,1	5,4	11,2	110	6,2	0,1	74,0			21,8	42,7	12,2	0,0
130/2004	Рассольник с мясом со сметаной	/5													
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	Сок в ассортименте или напиток	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0			24,0	0,0	0,0	0,0
621/2013	«витошка»	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	117,0	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	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	0,0			3,6	15,4	3,8	0,6
Итого обед		885	30,2	31,8	122,5	896,0	58,6	0,3	275,6			197,3	355,2	105,2	5,5

№ 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		
443/1996	День семнадцатый завтрак	300	21,8	16,8	18,4	312	3,1	0,2	152,0	155,0	141,0	13,1	1,8		
615/2013	Жаркое из птицы	200	0,0	0,0	18,4	74,0	14,0	0,3	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Кисель витошка	50	1,5	5,7	22,0	145	0,0	0,0	37,0	80,0	34,0	31,0	0,0		
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	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	100	0,6	0,12	4,0	15,0	0,5	0,0	0,0	16,0	33,0	12,0	0,25		
71/2006	Огурец свежий	720	25,4	23,42	91,7	674,0	17,6	0,6	309,0	269,6	279,9	75,0	4,55		
Итого завтрак															

№ 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		
1/2013	День семнадцатый обед	100	2,0	5,1	8,5	88	25,6	0,0	0,0	56,0	43,0	33,4	0,8		
48/2013	Салат из капусты белокачанной или салат из квашенной капусты	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	60	1,2	0,6	26,4	116,0	0,0	0,1	0,0	19,8	73,1	19,8	2,5		
	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 обед		925	29,3	31,6	128,6	916,0	42,0	0,5	272,0	366,8	417,5	114,2	7,6		

№ 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	
1/2004	День восемнадцатый завтрак	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	Бутерброд с маслом	120	9,2	6,0	22,0	173,0	0,2	0,0	102,0	147,0	82,0	13,6	0,9	
518/2013	Запеканка «царская» из творога с молоком сгущенным	200	0,5	0,0	34,0	138,0	0,1	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0	
621/2013		Сок в ассортименте или напиток «витошка»	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
311/2004	Каша ячневая	200	7,5	6,2	20,8	169,0	0,9	0,04	102,0	224,0	138,0	19,8	0,1	
	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	
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39,0	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
Итого завтрак		590	19,9	19,8	88,5	604,0	20,0	0,4	281,0	413,4	287,8	46,6	7,45	

№ 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
458/2006	День восемнадцатый обед	200	0,4	0,4	28,0	117,0	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
	Фрукт в ассортименте	250/10	5,8	4,8	8,3	100	2,2	0,2	89,0	20,5	41,0	19,1	0,7
16/2/2011	Суп с картофелем и крупой с мясом	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	124,0	37,4	130,5	23,9	0,5
451/2004	Биточки из мяса	180	5,5	7,4	16,8	156	22,1	0,0	0,0	90,3	68,1	34,7	1,3
423/2013	Капуста тушеная	200	3,8	3,5	15,9	110,0	0,6	0,0	84,0	180,0	72,0	0,0	0,1
496/2013	Какао с молоком	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5
	Хлеб витаминизированный	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Хлеб житник	820	28,7	27,6	116,0	826,0	39,0	0,5	297,0	375,6	412,8	111,3	5,7
Итого обед													

- 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).

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах завтрак 5-11 класс

[illegible]

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах обед 5-11класс

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe	
Итого обед 1 день	935	32,3	31,9	133,7	953	20,2	0,6	353,0	517,1	517,4	90,7	4,9	
Итого обед 2 день	985	29,0	32,0	116,6	885,0	34,4	0,4	381,8	641,9	375,3	67,5	8,8	
Итого обед 3 день	960	33,5	28,8	126,1	899,0	21,7	0,32	301,0	546,9	421,4	76,6	4,9	
Итого обед 4 день	935	28,1	30,2	115,7	842,0	34,2	0,4	152,0	243,5	477,6	139,2	5,3	
Итого обед 5 день	855	32,0	33,7	136,3	914,0	44,2	1,1	345,5	698,0	407,6	72,1	13,5	
Итого обед 6 день	800	29,8	29,3	134,0	883,0	3,1	0,3	359,3	672,9	393,7	73,4	5,5	
Итого обед 7 день	850	27,9	31,5	116,6	855,0	38,2	0,3	286,0	360,2	297,0	108,1	6,2	
Итого обед 8 день	970	27,2	28,3	120,7	866,0	19,5	0,6	263,1	201,1	376,2	109,7	8,4	
Итого обед 9 день	940	31,3	29,3	116,5	871,0	44,1	0,6	260,4	583,7	396,8	77,5	6,5	
Итого обед 10 день	990	29,2	29,7	128,1	928,0	19,6	0,6	306	552,1	531,8	118,9	6,2	
Итого обед 11 день	915	32,5	30,4	116,9	872,0	20,2	0,54	370,6	500,6	499,6	109,2	5,6	
Итого обед 12 день	905	28,6	30,4	125,0	823,0	33,1	0,5	308,0	380,1	407,7	101,8	4,15	
Итого обед 13 день	935	31,8	31,2	117,1	884,0	31,7	0,9	431,7	455,7	522,1	107,4	5,1	
Итого обед 14 день	970	28,7	28,4	116,3	834,0	18,5	0,3	316,5	476,7	438,7	159,0	6,8	
Итого обед 15 день	915	28,3	28,4	126,0	849,0	18,7	0,2	303,0	533,1	324,6	86,2	7,3	
Итого обед 16 день	885	30,2	31,8	122,5	896,0	58,6	0,3	275,6	197,3	355,2	105,2	5,5	
Итого обед 17 день	925	29,3	31,6	128,6	916,0	42,0	0,5	272,0	366,8	417,5	114,2	7,6	
Итого обед 18 день	820	28,7	27,6	116,0	826,0	39,0	0,5	297,0	375,6	412,8	111,3	5,7	