

Утверждаю:

И.П. Сафронова Т.В.



Т.В. Сафронова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ПЕРИОД 2026-2027 ГОД

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

Приемы пищи: завтрак, обед.

Согласовано:
Директор МКОУ «Троицкая СОШ №5»



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминна мг.			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	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	9,0	27,0	198	0,4	0,1	108	258	138	33,6	0,1	
313/2013	Запеканка из творога с молоком стуженым или сырники из творога с молоком стуженым	100/20	12,4	10,0	26,7	235	0,5	0,0	122,0	184	57,2	12,1	1,3	
321/2013		100/20	12,4	10,0	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	19,5	83,6	560	2,1	0,1	228,5	451,4	293	56,4	2,8	

№ п/п	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	Мд	Fe		
1	Первый день. Обед														
22/2004	Салат из свежкы отварной с чесноком или помидор консервированный или свежий	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
101/2004		80	1.1	4	5.5	62	1.5	0.1	0.0	25.8	30.0	7.3	1.0		
71/2006		80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0		
129/1996	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/10	5,0	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		
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50	180	96	7,5	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»	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	29,7	28,7	112,4	825	18,3	0,5	293,2	498,5	482,3	71,4	3,3		

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энерге тическая ценнос ть (ккал)	Витамини 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	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	34,7	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	5,0	
	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	194,2	348,7	82,7	2,6	

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	День второй обед.	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	7,4	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
97/2004	Хлеб «житник» Сыр порциями	40	0,9	0,5	15,1	69	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
		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	26,3	101,5	759,0	44,8	0,4	324,0	590,8	334,3	57,9	7,6

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А		Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
97/2004	сыр (порциями)	10	2,9	2,5	0,0	34	0,2	0,0	65,0	202	59,0	0,05	0,9		
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	0,3	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6		
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	19,5	87	0,0	0,0	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1		
Итого завтрак		570	18,9	19,6	74,1	528	6,2	0,5	219	377,7	371,3	98,7	3,2		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А		Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
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 крупной	250/50	1,4	4,1	7,5	73	8,3	0,0	0,0	12,8	17,6	0,0	0,0		
152/2004	Гуляш	100	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	150	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	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4		
	Хлеб витаминизированный	30	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	25,3	103,1	751	18,8	0,32	214,2	354,7	298	62,4	4,1		

№ 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 четвертый завтрак													
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	
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	12,0	0,0	0,0	85,0	0,0	0,0	0,0	
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	21,0	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	97,9	672	12,5	0,2	348,1	547,9	334,9	50,0	2,45	

№ 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 четвертый обед													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	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	
14/1/2011		80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4	
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10 /5	4,1	4,9	9,8	100	18,5	0,1	8,0	54,0	38,0	22,3	0,5	
494/2004	Курица запеченная	90	14,4	12,2	0,0	167	0,0	0,0	62,0	17,0	201,0	12,9	0,2	
524/2004	Овощи припущенные	150	2,3	4,2	26,0	151	8,7	0,2	52,2	93,3	32,2	37,4	0,0	
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,8	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2	
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5	
	Хлеб «житник»	50	1,1	0,6	18,9	86	0,0	0,0	0,0	9,0	38,5	9,5	1,4	
Итого обед		795	24,1	26,7	107,9	769	31,4	0,4	122,3	248,2	438,6	122,0	5,2	

№ 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 пятый завтрак													
	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	24,0	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	76,8	512	15,8	0,35	168,1	104,3	306,6	80,0	3,26	

№ реч.	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	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	18,0	77	10	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
97/2004	Сыр порциями	30	7,0	7,0	0,0	68,0	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	
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
Итого обед		860	27,7	28,1	119,6	818	28,5	0,78	243,4	471,6	288,5	61,5	6,1	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминa мг.			Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2 Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте(пряники, печенье, вафли)	3 50	4 2,5	5 3,2	6 22,0	7 127	8 0,0	9 0,1	10 3,5	11 84,0	12 21,0	13 0,0	14 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 купечески с мясом	250	12,5	13,1	30,8	291	0,3	0,3	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	568,0	6,2	0,4	149,5	261,4	261,5	61,8	2,4	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминa мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2 Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	3 50	4 2,5	5 3,2	6 22	7 127	8 0,0	9 0,1	10 3,5	11 84	12 21	13 0,0	14 0,3
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
10/52011	Запеканка царская из творога с молоком стуженым	230	17,5	15,0	39	334	0,5	0,0	204,3	259	145	24	1,6
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												
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
Итого обед		780	29,4	28,1	125,2	844	19,8	0,3	329,3	656,4	332,7	75,0	3,6

№ 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	
1	2 День седьмой завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
97/2011	Вершинки рыбные с маслом	100/5	12,0	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	34,7	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 асортименте	125	4,3	1,7	21,0	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	24,8	21,7	89,5	599	9,9	0,4	237,8	415	422,2	67,8	2,8	

№ 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	Мg	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	12,1	12,2	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	16,6	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	24,0	27,6	100,5	750	34,35	0,3	229	333,8	310,9	92,5	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	Са	Р	Мg	Fe
3/2004	День восьмой завтрак												
	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	5,2	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	1,3
362/2004	Пудинг из творога с молоком стученным	75/30	6,1	6,4	12,8	140	0,25	0,0	60,5	115,2	70	8	0,9
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
311/2004	Каша дружба	200	6,4	7,2	27,0	198	0,4	0,25	108	258	138	33,6	0,1
Итого завтрак		550	18,9	18,8	68,2	514	1,55	0,25	210,5	565,4	306,1	51,6	2,4

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe
115/2013	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
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
358/2011	Биточки печеночные с маслом или гуляш	100/5	16,0	15,0	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	0,12	68	42,0	60,4	13,5	0,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,8	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
Итого обед		880	26,4	28,3	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)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамини 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	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	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 вишошка	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	24,9	23,5	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)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамини 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
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 вишошка	200	14,4	12,0	25,9	251	7,5	0,0	145,0	118,0	91,0	29,5	1,5
518/2013		200	0,3	0,0	22,0	89	14,9	0,0	0,0	24,0	85,0	0,0	0,0
	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
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
		125	4,3	1,7	21,0	55	0,0	0,0	50,0	180	96,0	7,5	0,0
Итого обед		850	31,2	25,8	115,7	740	38,3	0,6	260,4	541,4	453,5	72,3	4,5

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминная м.г.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
2/2004	День Десятый 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	0,9	
340/2004	Омлет натуральный	200	15,0	17,2	2,4	238	0,3	0,1	238,0	255,0	171,0	26,0	1,6	
518/2013	Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5,0	
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	117,0	14,0	0,0	0,0	24,0	0,0	10,0	0,0	
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	Йогурт молочный	125	4,3	1,7	3,5	55	0,0	0,1	50	180	96	7,5	0,0	
Итого завтрак		765	21,0	19,9	86,3	630	33,6	0,6	305	469	288,7	51,9	3,1	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминная м.г.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
	День Десятый обед													
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,1	50	180	96	7,5	0,0	
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	26,6	26,4	115,5	807,0	19,2	0,7	246,2	535,8	502,7	101,2	4,6	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин а мт.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe
3/2004	День одиннадцатый завтрак Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/ 10	10,6	12,5	15	189	0,1	0,0	82,0	192,4	101	9,55	1,3
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	22,0	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	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	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	19,6	85,6	625,0	25,9	0,7	182,5	426,6	291,4	50,0	2,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминная мт.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	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		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	Салат любительский или нарезка из свежих овощей с маслом растительным												
168/2004	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/20	5,2	6,0	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	11,0	12,5	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	34,7	55,3	24,0	0,3
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,0	0,0	54,0	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
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	21,0	55	0,0	0,0	50,0	180	96,0	7,5	0,0
Итого обед		835	28,6	31,0	116,3	822,0	24,4	0,4	303,8	490	465,8	105,8	4,7

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминa мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
	День двенадцатый завтрак													
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,5	2,9	15,2	84	0,0	0,0	2,1	51,0	12,6	0,0	1,2	
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	6,0	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	21,4	93,2	642	12,5	0,4	186,3	336,7	334,2	48,0	2,6	

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
101/2004	День Двенадцатый обед												
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	8,0	16,3	165,0	2,7	0,0	52,0	23,5	84,4	11,2	0,5
50/2003	Котлета «Детская»	90	12,0	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	4,5	1,7	21,0	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0
Итого обед		855	27,4	28,2	122,4	788,0	31,4	0,6	298,0	373,9	393,4	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	Мg	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	13,1	10,3	13,0	236	0,5	0,3	132,0	235,0	144,0	29,0	0,9	
508/2004	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	17,0	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	18,0	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	48,0	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	16,6	17,9	74,3	601	19,6	0,3	192,0	310,9	249,2	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	Мg	Fe	
101/2004	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая промышленного производства или салат из свежих огурцов с маслом	80	0,7	0,1	1,2	8,5	4,0	0,0	0,0	18,4	19,2	11,2	0,5	
115/2013		80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0	
14/1/2014		80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4	
139/2004	Суп гороховый с гренками с маслом	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	12,7	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	34,7	55,3	24,0	0,3	
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
		200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
		30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	5,0	
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3	
	Хлеб житник	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	0,1	50	180	96	7,5	0,0	
Итого обед		850	28,6	28,1	112	823,0	30,1	0,6	277,8	405,6,4	474,0	93,2	4,5	

№ 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
4/1/2011	День четырехразовый 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	0,72
452/2004	Котлета особая	90	13,0	11,0	11,2	187	0,7	0,2	146,2	88,2	65,7	11,0	1,2
294/2013	Макароны отварные с овощами	180	3,6	3,7	26,3	153	3,6	0,0	12,0	12,6	8,0	5,0	0,1
518/2013	Сок или напиток вишневый	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	13,0	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	18,8	19,5	80,0	596	35,1	0,6	175,2	158	168,2	49,3	4,62

№ 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
458/2006	День четырехразовый обед 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
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	8,0	4,1	20,6	143	1,2	0,1	72,5	33,0	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	0,3	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		900	25,5	25,6	114,5	781,0	25,5	0,62	232,5	319,2	359,4	140,5	5,1

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамини 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	0,1	0,0	6,4	6,3	4,6	0,9
101/2004	Огурец свежий	80	0,5	0,1	3,0	12	0,4	0,0	0,0	13,0	26,4	10,0	0,2
310/1996	Рыба запеченная	90	12,7	13,0	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	28,0	123	2,6	0,1	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	21,3	88,2	591	3,9	0,3	225,0	377,2	394,8	59,4	2,4

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
458/2006	День пятнадцатый обед Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18	77	18,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
148/2004	Суп лапша домашняя с курицей	250/15	4,1	7,0	17,1	124	1,5	0,2	18,0	25,4	43,0	12,0	0,9
313/2013	Запеканка из творога с молоком сушеным	200/20	17,4	15,2	37,5	329	0,7	0,0	201	255	84	17,1	1,4
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		935	26,6	26,1	117,4	759,0	20,2	0,3	273,0	503,0	274,1	67,3	4,9

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминa 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	5,2	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	1,3
311/2004	Каша манная жидкая	200	8,5	9,9	21,0	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	14,0	117	11,0	0,0	0,0	24,8	12,6	10,0	0,0
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34							
Итого завтрак		645	15,8	15,8	71,0	562,0	12,3	0,3	154,0	380,6	255,1	49,0	2,5

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витаминa 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		80	1,0	4,1	3,3	54	20,0	0,0	0,0	11,2	6,8	15,5	0,2
130/2004	Рассольник с мясом со сметаной	250/10 /5	4,1	5,4	11,2	110	6,2	0,1	74,0	21,8	42,7	12,2	0,0
401/2013	Печень тушенная в соусе	100	15,0	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	34,7	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
	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
		125	4,3	1,7	21,0	55	0,0	0,1	50	180	96,0	7,5	0,0
Итого обед		855	29,3	28,9	110	759,0	40,9	0,4	287,8	340,5	416	90,4	4,9

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамини мг.			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe			
443/1996	День семнадцатый завтрак															
	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	3,0	12	0,4	0,0	0,0	13,0	26,4	10,0	0,2			
604/2013	Кисель вишошка	200	0,0	0,0	18,4	74	14,0	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)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (mg)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe
1/2013	Салат из капусты белокочанной или салат из квашенной капусты	80	1,6	4,1	6,8	71	20,5	0,0	0,0	44,8	34,4	26,7	0,6
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	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	105,7	787	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)	Витамины мг.			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe			
1/2004	День восемнадцатый завтрак															
10/2011	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			
	Запеканка «царская» из творога с молоком стученным	120	9,2	6,0	22,0	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	19,0	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)	Витамини мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	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 тушенная	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		950	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).