



Сезон
Осень-Зима

Утверждаю: Директор _____
« 09 » 09 2023г.

Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих до 6 часов пребывания в общеобразовательных учреждениях, в соответствии с в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 день

Неделя первая День1: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	86,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
МОЛОЧНЫЙ СУП	200	6,9	7,4	27,4	323,1	1,60	0,08	0,00	0,06	0,00	145,00	137,60	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,9	9,1	3,2	124,9	0,18	0,04	0,30	0,22	0,00	100,82	14,40	1,32	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ЙОГУРТ	100	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №5	2008	
Итого за прием пищи:	715	26,3	29,5	76,8	805,4	2,83	0,26	0,59	0,40	0,00	573,02	423,30	68,12	4,22	273,40	2,24	0,00	0,03			
Всего за день:		26,3	30,0	75,2	378,9	2,83	0,26	0,59	0,40	0,00	576,48	415,30	65,92	3,22	274,60	2,24	0,00	0,03			

2 день

Неделя первая День2: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ВИНЕГРЕТ	60	3,4	5,0	9,7	95,2	4,90	4,00	3,30	60,00	0,60	2,80	11,00	6,20	8,70	8,50	1,80	3,10	1,00	ТТ №1	2008
САЛАТ ГОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ	200	7,6	3,7	16,3	100,3	7,23	0,07	0,00	0,10	0,00	17,75	43,56	17,31	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
ТЕФТЕЛЯ	60	18,9	20,2	1,1	261,1	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,21	185,46	21,61	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,3	268,1	0,00	0,22	0,00	0,04	0,00	19,68	216,48	145,14	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	125,92	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	740	41,55	38,2	115,8	942,9	12,66	4,41	3,33	60,21	0,63	86,95	505,63	206,82	19,69	212,14	3,61	3,10	1,00		
Всего за день:		37,1	36,7	99,1	872,6	15,07	4,41	3,32	60,27	0,63	75,57	506,65	207,14	20,43	86,22	3,61	3,10	1,00		

3 день

Неделя первая День3: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/12	6,2	7,3	10,9	111,6	9,13	0,02	0,02	0,18	0,00	68,25	44,83	17,64	1,03	174,49	0,14	0,00	0,02	82	2011	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	13,0	3,7	3,3	98,9	0,72	0,08	0,08	0,08	0,00	47,17	185,63	42,63	0,78	342,86	119,30	0,01	0,50	238	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,1	17,0	21,0	249,7	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	411	2008	
Итого за прием пищи:	610	25,1	30,3	87,5	704,6	32,55	0,31	0,25	0,38	0,20	187,93	364,73	108,57	6,93	1 620,39	131,46	0,01	0,56	ТТ №12	2008	
Всего за день:		20,3	26,1	73,1	612,4	27,72	0,31	0,27	0,33	0,17	157,41	356,44	110,75	7,46	1 703,70	135,71	0,01	0,56			

3

4 день

Неделя первая День4: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,11	0,06	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,80	0,00	0,03	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	32,9	199,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,12	37,08	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Итого за прием пищи:	710	29,7	36,0	92,9	817,7	6,96	0,32	0,28	0,40	0,25	168,62	317,75	81,41	5,66	863,47	19,30	0,00	0,06	382	2011	
Всего за день:		29,7	36,0	92,9	817,7	6,96	0,32	0,28	0,40	0,25	168,62	317,75	81,41	5,66	863,47	19,30	0,00	0,06			

4

5 день

Неделя первая День5: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП ЛАПША	200	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,10	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0,00	0,00			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,2	14,7	29,6	327,4	11,77	0,09	0,00	0,24	0,00	39,59	201,16	39,59	1,84	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,30	2,80	1,20	0,00	2,90	11,00	5,00	12,00	4,40	0,00	0,00	0,00	ТТ №	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №	2008	
Итого за прием пищи:	630	32,05	24,57	104,28	737,15	18,75	5,498	2,833	1,54	0,18	82,08	283,40	69,25	18,32	93,17	1,711	0,00	0,00	442	2008	
Всего за день:		29,95	29,15	82,12	683,35	56,71	0,256	0,063	0,42	0,18	115,15	291,38	75,24	17,42	243,62	1,711	0,00	0,15			

5

6 день

Неделя вторая День 6: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	60	2,0	4,1	22,0	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ЙОГУРТ	100	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №5	2008		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160	4,5	6,4	30,6	198,8	1,03	0,04	0,00	0,04	0,00	97,85	119,48	27,81	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
яйцо	60	7,6	6,9	0,4	94,2	0,00	2,80	15,00	17,00	13,00	3,30	14,00	1,80	8,30	3,40	8,00	34,00	0,80	234	2008		
Итого за прием пищи:	610	20,5	21,6	87,5	640,4	8,60	2,97	15,29	17,11	13,06	300,30	329,46	65,79	11,87	309,27	9,68	34,00	0,83				
Всего за день:		20,9	23,8	108,1	744,9	8,78	0,23	0,60	0,33	0,05	413,49	339,28	69,08	4,30	431,79	1,68	0,00	0,03				

6

7 день

Неделя вторая День 7: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	9,6	5,1	15,6	118,0	7,11	0,13	0,00	0,17	0,00	39,60	109,96	17,64	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008		
Голень куриная	130	17,1	8,1	0,0	149,4	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011		
Капуста тушеная	160	4,2	9,3	15,7	158,9	39,00	5,30	5,30	71,00	0,00	9,80	9,90	10,00	8,90	27,00	3,90	0,20	0,60	181	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	125,92	0,00	0,00	0,00	401	2008		
Шоколад	60	3,9	18,0	33,6	324,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008		
Итого за прием пищи:	780	37,1	40,9	110,4	945,3	46,11	5,50	5,41	71,17	0,00	75,47	163,38	41,11	10,85	193,72	5,58	0,20	0,60				
Всего за день:		31,3	27,3	108,9	806,6	15,91	0,48	0,15	0,25	0,00	96,97	509,90	244,98	11,15	687,02	7,10	0,00	0,04				

7

8 день

Неделя вторая День 8: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	80	0,8	3,7	5,0	56,1	5,69	0,35	0,71	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,1	6,3	7,5	87,5	11,98	0,05	0,02	0,10	0,07	60,52	37,10	17,31	0,72	23,99	0,02	0,00	1,06	84	2008		
Котлета рыбная	90	15,5	3,2	0,3	92,1	0,53	0,07	0,06	0,02	0,05	34,64	193,07	28,02	0,57	345,83	134,83	0,00	0,00	227	2011		
Рис отварной	160	3,9	6,7	35,0	216,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,20	65,10	20,28	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008		
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,90	0,65	0,03	3,23	0,04	0,00	0,00	347	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,08	0,12	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
БАНАН	180	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008		
Итого за прием пищи:	970	30,6	21,9	115,6	761,5	40,22	0,62	0,94	0,34	0,14	144,03	403,87	149,48	4,89	1 233,47	140,64	0,00	1,07				
Всего за день:		25,1	31,2	88,7	743,8	50,98	1,37	1,69	0,67	0,23	139,78	389,99	117,22	8,98	1 772,40	147,28	0,00	0,05				

8

9 день

Неделя вторая День 9: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	5,9	13,5	121,7	6,40	0,05	0,00	0,00	0,00	50,09	61,74	22,00	0,97	0,00	0,01	0,00	0,49	96	2011	
фрикадельки мясные	40	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,80	0,00	0,03	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	32,9	199,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,12	37,08	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,90	0,65	0,03	3,23	0,04	0,00	0,00	347	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TT №3	2006	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,8	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	89,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2008	
Мандарины	100	0,8	0,4	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	6,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008	
Итого за прием пищи:	660	22,2	37,1	85,0	770,3	6,78	0,28	0,16	0,07	0,19	137,32	212,87	72,04	5,39	492,50	11,03	0,00	0,67			
Всего за день:		21,9	35,4	84,6	746,3	5,74	0,29	0,21	0,23	0,19	128,54	267,11	60,28	5,27	726,28	14,54	0,00	0,05			

9

10 день

Неделя вторая День 10: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
Пельмени со сметаной	200/10	11,0	4,0	34,0	216,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
Оливье с говядиной	80	4,7	11,1	2,5	128,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011	
Кофейный напиток	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	11,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TT №3	2008	
Итого за прием пищи:	310	21,0	17,8	75,8	548,2	0,52	0,09	0,13	0,02	0,00	16,81	113,99	24,73	1,60	210,41	10,68	0,00	0,00			
Всего за день:		29,5	22,8	105,5	747,5	18,88	0,24	0,14	0,43	0,00	158,12	348,81	82,53	15,93	485,01	11,46	0,01	0,03			

Сезон
Осень-Зима



Утверждаю:
Директор _____

« 01 » 05 2023г.

Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 11 лет и старше, посещающих до 6 часов пребывания в общеобразовательных учреждениях, в соответствии с в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Неделя первая День1: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	86,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
МОЛОЧНЫЙ СУП	250	6,3	10,0	28,8	224,0	2,00	0,10	0,00	0,08	0,00	182,00	103,11	34,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	6,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,8	13,6	4,8	187,4	0,27	0,06	0,45	0,33	0,00	151,23	21,60	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008		
ЙОГУРТ	100	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,30	28,40	0,00	0,00	0,00	ТТ №18	2008	
Итого за прием пищи:	795	29,2	34,9	110,6	876,1	2,27	0,31	0,50	0,49	0,00	488,84	291,56	62,30	6,06	110,00	3,36	0,00	0,00			
Всего за день:		29,2	30,0	75,2	378,9	2,88	0,26	0,59	0,40	0,00	576,48	415,30	65,92	3,22	274,60	2,24	0,00	0,03			

2 день

Неделя первая День2: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ВИНЕГРЕТ	100	5,7	8,4	16,2	158,7	8,10	6,70	5,60	100,00	1,00	4,60	18,00	10,00	14,00	14,00	3,10	5,10	1,70	ТТ №1	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,5	4,7	20,4	125,4	9,04	0,07	0,00	0,16	0,00	22,19	54,45	17,31	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
ТЕФТЕЛЯ	90	18,9	20,2	1,1	261,1	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,21	185,46	21,61	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	36,9	301,6	9,90	0,25	0,14	0,15	0,00	22,14	181,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	125,92	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	940	52,55	42,9	158,2	1 225,4	27,04	7,29	5,83	100,33	1,00	107,41	561,27	79,49	23,54	303,12	9,82	5,10	1,70		
Всего за день:		39,1	36,9	102,8	933,8	15,07	4,47	3,35	60,27	0,63	80,97	532,75	212,84	21,63	127,02	5,29	3,10	1,00		

3 день

Неделя первая День3: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЕОФЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	7,7	9,1	13,6	139,5	11,41	0,02	0,02	0,10	0,00	65,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,01	0,00	0,00	82	2011	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	13,0	3,7	3,3	98,9	0,72	0,08	0,08	0,08	0,08	142,77	133,52	42,64	0,80	342,86	119,30	0,01	0,50	238	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,5	10,5	25,2	243,9	6,20	0,15	0,11	0,08	0,21	98,02	80,31	6,70	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	128	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2006	
ЯБЛОКО	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	1010	30,9	25,6	112,3	800,9	20,86	0,36	0,25	0,31	0,32	351,34	343,68	87,47	6,16	635,87	122,81	0,01	0,51			
Всего за день:		26,3	26,1	73,1	612,4	17,72	0,31	0,27	0,33	0,17	157,41	356,44	110,75	7,46	702,70	135,71	0,01	0,56			

3

4 день

Неделя первая День4: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,3	16,4	132,1	6,24	0,08	0,08	0,33	0,06	31,49	50,45	22,37	0,85	195,93	4,06	0,00	0,03	87	2012	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,80	0,00	0,03	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,5	32,3	224,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,64	41,72	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	810	34,2	37,5	108,2	929,7	7,37	0,38	0,31	0,45	0,26	177,87	351,90	88,08	6,93	729,05	21,35	0,00	0,06			
Всего за день:		29,7	36,0	92,9	817,7	6,96	0,32	0,28	0,40	0,25	168,62	317,75	81,41	5,66	863,47	19,30	0,00	0,06			

4

5 день

Неделя первая День5: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП ЛАПША	250	8,56	6,81	15,53	119,69	3,93	0,036	0,013	0,10	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0,00	0,00			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24,0	18,4	37,0	409,3	2,22	0,09	0,00	0,24	0,00	49,49	182,56	39,59	1,84	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417,0	0,00	5,30	2,80	1,20	0,00	2,90	11,00	5,00	12,00	4,40	0,00	0,00	0,00	ТТ №	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	845	47,06	44,79	185,13	1294,84	10,15	5,576	2,863	1,61	0,18	108,18	316,94	78,20	19,77	158,97	3,391	0,00	0,00			
Всего за день:		29,95	29,15	82,12	683,35	56,71	0,256	0,063	0,42	0,18	115,15	291,38	75,24	17,42	243,62	1,711	0,00	0,15			

5

6 день

Неделя вторая День 6: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	60	2,0	4,1	22,0	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,36	5,48	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	20,67	17,42	7,77	0,41	125,92	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ЙОГУРТ	100	5,0	6,5	8,2	101,8	1,26	0,06	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	219,00	0,00	0,00	0,04	ТТ №5	2008	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,5	6,4	30,6	168,8	1,03	0,04	0,00	0,04	0,00	97,85	119,48	27,81	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
яйцо	60	7,6	6,9	0,4	94,2	0,00	2,60	15,00	17,00	13,00	3,30	14,00	1,80	8,30	3,40	8,00	34,00	0,80	214	2008	
Итого за прием пищи:	680	23,4	24,6	115,4	782,4	8,81	3,05	15,37	17,12	13,06	357,37	393,46	79,46	12,48	475,92	11,36	34,00	0,84			
Всего за день:		20,9	23,8	108,1	744,5	8,78	0,23	0,60	0,33	0,06	413,49	339,26	69,08	4,30	434,72	1,68	0,00	0,03			

7 день

Неделя вторая День 7: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250	12,1	6,3	19,5	147,5	8,89	0,13	0,00	0,17	0,00	49,50	137,45	17,64	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
Голень куриная	90	17,1	8,1	0,0	149,4	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011	
Капуста тушеная	160	4,2	9,3	15,7	158,9	39,00	5,30	5,30	71,00	0,00	9,80	9,90	10,00	8,90	27,00	3,90	0,20	0,60	181	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Шоколад	100	6,5	30,0	56,0	540,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008	
Итого за прием пищи:	860	44,1	54,4	132,8	1183,1	47,89	5,53	5,42	71,17	0,00	75,51	208,20	43,36	12,72	108,60	7,26	0,20	0,60			
Всего за день:		31,3	27,3	108,9	806,6	15,91	0,48	0,15	0,25	0,00	96,97	509,90	244,98	11,15	687,02	7,10	0,00	0,04			

7

8 день

Неделя вторая День 8: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	1,3	6,2	8,3	93,5	9,48	0,58	1,18	0,00	0,00	32,30	37,60	19,20	1,22	278,67	6,78	0,00	0,00	52	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7,6	7,9	9,4	109,4	15,00	0,05	0,02	0,10	0,07	75,65	46,38	17,31	0,72	23,99	0,02	0,00	0,02	84	2008	
Котлета рыбная	90	16,3	3,6	0,3	102,2	0,59	0,07	0,06	0,02	0,05	38,50	153,29	28,02	0,57	345,83	60,27	0,00	0,00	227	2011	
Рис отварной	180	5,5	10,5	25,2	243,9	6,20	0,15	0,11	0,08	0,21	98,02	80,31	6,70	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	128	2011	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,08	0,12	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН	200	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №6	2008	
Итого за прием пищи:	1110	39,8	29,7	136,9	976,9	53,27	1,12	1,55	0,33	0,33	292,07	462,98	126,03	10,31	1393,69	75,79	0,00	0,04			
Всего за день:		25,1	31,2	88,7	743,8	50,98	1,37	1,69	0,67	0,23	139,78	389,99	117,22	8,98	1772,40	147,28	0,00	0,05			

8

9 день

Неделя вторая День 9: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
РАССОЛ НИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	7,4	10,6	152,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,61	77,18	22,00	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	96	2011
Средства мясные	70	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,1	0,08	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,86	0,00	0,00	0,03	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,5	32,3	224,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,64	41,72	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,90	0,65	0,03	3,23	0,04	0,00	0,00	0,00	347	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Мандарин	120	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,00	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008	
Итого за прием пищи:	910	26,3	39,7	108,0	924,9	46,34	0,38	0,21	0,08	0,19	190,73	336,03	77,74	6,59	533,30	12,71	0,00	0,19			
Всего за день:		21,9	35,4	84,6	746,3	5,74	0,29	0,21	0,23	0,19	126,54	267,11	60,28	5,27	726,28	14,54	0,00	0,05			

9

10 день

Неделя вторая День 10: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
Пельмени со сметаной	250/10	13,8	5,0	42,5	270,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
Оливье с говядиной	100	5,9	13,9	3,1	161,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011
Кофейный напиток	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
Итого за прием пищи:	360	25,1	20,7	88,0	638,8	0,28	0,11	0,10	0,01	0,00	70,54	91,91	20,37	2,81	167,91	7,86	0,00	0,00			
Всего за день:		29,5	22,8	105,5	747,5	18,88	0,24	0,14	0,43	0,00	158,12	348,81	82,53	15,93	485,01	11,46	0,01	0,03			



Утверждаю:

Директор _____

« 01 » 01

2023г.

Сезон: Осень-Зима

Циклическое меню для организации питания учащихся ОВЗ в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих общеобразовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Неделя первая День 1: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	4,5	8,7	7,4	131,0	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	86,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
МОЛОЧНЫЙ СУП	200	8,7	9,3	34,3	323,1	1,60	0,08	0,00	0,06	0,00	145,00	137,60	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,2	0,8	34,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТТ №11	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,9	9,1	3,2	124,9	0,18	0,04	0,30	0,22	0,00	100,82	14,40	1,32	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ЙОГУРТ	100	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №5	2008	
Итого за прием пищи:	650	17,3	20,2	80,6	517,9	7,99	0,14	0,05	0,19	0,21	66,56	145,28	54,06	2,06	98,15	0,14	0,01	0,74			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	200	7,6	3,7	16,3	100,3	7,02	0,07	0,00	0,10	0,00	17,75	43,56	17,31	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008	
Тефтеля мясная	60	5,7	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0,00	0,03	16,68	42,04	6,26	0,69	0,00	0,01	0,00	0,31	278	2008	
Рис отварной	160	3,7	8,5	38,8	225,1	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	19,23	54,07	25,60	0,51	60,03	0,01	0,01	0,43	171	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Итого за прием пищи:	780	30,6	31,8	100,7	805,4	2,83	0,26	0,59	0,40	0,00	573,02	423,30	68,12	4,22	273,40	2,24	0,00	0,03			
Всего за день:		47,9	51,9	181,3	1 323,3	10,82	0,40	0,64	0,59	0,21	639,58	568,58	122,18	6,28	371,55	2,38	0,01	0,77			

Неделя первая День 2: Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,9	9,1	3,2	124,9	0,18	0,04	0,30	0,22	0,00	100,82	14,40	1,32	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
БУТЕРБРОД С джемом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	8,00	0,02	0,00	0,03	0,00	8,00	14,00	5,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008	
Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Груша	200	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12	2008	
Итого за прием пищи:		13,3	16,8	59,4	444,9	18,70	0,12	0,43	0,28	0,00	236,24	134,98	41,81	4,69	485,29	11,00	0,00	0,01			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ	60	3,4	5,0	9,7	95,2	4,90	4,00	3,30	60,00	0,60	2,80	11,00	6,20	8,70	8,50	1,80	3,10	1	ТТ№1	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ	200	7,6	3,7	16,3	100,3	7,23	0,07	0,00	0,10	0,00	17,75	43,56	17,31	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008	
ТЕФТЕЛЯ	60	18,9	20,2	1,1	261,1	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,21	185,46	21,61	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,1	7,4	41,3	268,1	0,00	0,22	0,00	0,04	0,00	19,68	216,48	145,14	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	347	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	740	41,3	38,1	102,4	886,5	12,66	4,39	3,32	60,21	0,63	74,74	488,21	200,85	19,28	87,42	3,61	3,10	1,00			
Всего за день:		54,5	54,9	161,8	1 331,4	31,36	4,51	3,75	60,49	0,63	310,98	623,19	242,66	23,97	572,71	14,61	3,10	1,01			

1

Неделя первая День 3: Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша рисовая вязкая	160	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,52	149,50	34,82	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	885,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Пряник	60	3,7	8,6	32,0	219,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Яблоко	2008	
Итого за прием пищи:	460	13,5	18,2	104,3	1 435,5	1,57	0,13	0,09	0,06	0,00	189,46	224,01	51,39	3,30	140,71	6,74	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ на мясном бульоне со сметаной	200/12	6,2	7,3	10,9	11,6	9,13	0,02	0,02	0,10	0,00	68,25	44,83	17,64	1,03	174,49	0,01	0,00	0,00	82	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	13,0	3,7	3,3	98,9	0,72	0,08	0,08	0,08	0,00	142,77	133,52	42,64	0,80	342,86	119,31	0,01	0,50	238	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	20,5	25,2	300,6	12,21	0,14	0,13	0,07	0,21	50,03	100,32	35,43	1,43	897,16	9,86	0,00	0,04	128	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12	2008	
кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	650	25,4	32,3	89,8	632,3	34,06	0,33	0,27	0,25	0,21	287,45	323,77	109,41	7,06	1 733,31	132,86	0,01	0,55			
Всего за день:		38,9	50,5	194,1	2 067,8	35,63	0,46	0,36	0,31	0,21	476,91	547,78	160,80	10,36	1 874,02	139,60	0,01	0,55			

Неделя первая День 4: Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Каша гречневая вязкая молочная	160	8,8	9,2	34,7	256,7	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	125,11	228,29	109,63	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	120	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0,1	15,1	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Апельсин	200	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	148,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	12,5	10,5	83,7	478,2	11,29	0,25	0,06	0,08	0,00	142,86	280,54	162,30	5,72	171,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	5,83	0,07	0,07	0,28	0,00	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,11	0,08	0,05	0,05	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,80	0,00	0,03	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	32,9	199,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,17	4,12	37,08	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,00	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,03	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	710	29,7	36,0	92,9	817,7	6,96	0,32	0,28	0,40	0,25	168,62	317,75	81,41	5,66	863,47	19,30	0,00	0,06		
Всего за день:		42,2	46,5	176,6	1 295,9	18,25	0,57	0,34	0,48	0,25	311,48	598,29	243,71	11,38	1 034,47	19,30	0,00	0,06		

3

Неделя первая День 5: Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,9	7,4	27,4	323,1	1,88	0,05	0,02	0,04	0,12	346,89	182,40	26,22	0,38	191,54	0,01	0,00	0,00	120	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ТТ №3	2008
БАНАН	200	0,9	0,2	8,1	43,0	67,00	2,70	1,70	0,90	0,00	3,40	2,90	3,30	1,70	0,00	1,30	0,90	0,40		2008
Итого за прием пищи:	640	10,8	8,8	75,5	548,3	68,88	2,76	1,73	0,94	0,12	366,35	211,30	36,52	2,48	229,54	1,31	0,90	0,40		
Обед																				
СУП ЛАПША	200	6,85	5,45	12,42	95,75	2,98	0,036	0,013	0,10	0,18	20,19	31,14	10,96	0,48	47,97	0,031	0,00	0,00		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	19,2	14,7	29,6	327,4	11,77	0,09	0,00	0,24	0,00	39,59	201,16	39,59	1,84	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	5,30	2,80	1,20	0,00	2,90	11,00	5,00	12,00	4,40	0,00	0,00	0,00	ТТ №	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	630	32,1	24,6	104,3	737,2	18,75	5,50	2,83	1,54	0,18	82,08	283,40	69,25	18,32	93,17	1,71	0,00	0,00		
Всего за день:		42,9	33,4	179,8	1 285,4	87,63	8,25	4,56	2,48	0,30	448,43	494,70	105,77	20,80	322,71	3,02	0,90	0,40		

Неделя вторая День 6: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	60	2,0	4,1	22,0	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЙОГУРТ	100	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №5	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160	4,5	6,4	30,6	198,8	1,03	0,04	0,00	0,04	0,00	97,85	119,48	27,81	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
яйцо	60	7,6	6,9	0,4	94,2	0,00	2,80	15,00	17,00	13,00	3,30	14,00	1,80	8,30	3,40	8,00	34,00	0,80	214	2008
Итого за прием пищи:	610	20,5	21,6	87,5	640,4	8,60	2,97	15,29	17,11	13,06	300,30	329,46	65,79	11,87	309,27	9,68	34,00	0,83		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,1	6,3	7,5	87,5	11,98	0,05	0,02	0,10	0,07	60,52	34,10	17,31	0,72	23,99	0,02	0,00	1,06	84	2008
Макаронные изделия отварные	160	5,8	4,9	28,7	199,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,12	37,08	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2008
Птица отварная	70	13,3	5,0	0,6	105,4	8,60	0,06	0,02	0,06	0,01	45,38	151,20	23,80	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	27,4	16,6	82,3	587,7	20,58	0,24	0,07	0,16	0,08	120,17	264,73	57,27	3,42	87,79	1,70	0,00	1,06		
Всего за день:		47,9	38,2	169,8	1 228,1	29,18	3,21	15,36	17,27	13,14	420,47	594,19	123,06	15,29	397,06	11,38	34,00	1,89		

Неделя вторая День 7: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ вязкая на молоке	200	10,4	13,8	46,4	471,7	2,88	0,21	0,00	0,06	0,00	386,51	243,80	26,27	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008
Итого за прием пищи:	470	15,7	18,1	105,3	766,7	16,12	0,30	0,07	0,09	0,00	408,55	308,70	79,37	4,44	388,80	1,68	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	9,6	5,1	15,6	118,0	7,11	0,13	0,00	0,17	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
Голень куринная	130	17,1	8,1	0,0	149,4	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	39,60	109,96	17,64	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
Капуста тушенная	160	4,2	9,3	15,7	158,9	39,00	5,30	5,30	71,00	0,00	39,98	133,31	34,24	1,50	141,14	0,01	0,00	0,38	171	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	18,48	119,47	17,42	1,83	298,22	5,42	0,00	0,04	260	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Шоколад	60	3,9	18,0	33,6	324,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,1	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	980	37,4	41,0	125,5	1 005,3	46,11	5,50	5,41	71,17	0,00	132,59	435,69	97,19	6,85	670,78	11,18	0,00	0,43		
Всего за день:		53,1	59,1	230,8	1 772,0	62,23	5,80	5,48	71,26	0,00	541,14	744,39	176,56	11,29	1 059,58	12,86	0,00	0,43		

Неделя вторая День 8: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	200	9,1	11,4	47,1	404,0	2,72	0,12	0,00	0,06	0,00	391,28	246,28	27,90	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,1	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1,9	10,4	13,5	198,0	0,00	0,05	0,00	0,04	0,00	27,87	21,60	8,85	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
Итого за прием пищи:	445	11,3	21,9	75,7	662,0	2,72	0,17	0,00	0,10	0,00	424,15	275,88	44,17	2,68	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	80	0,8	3,7	5,0	56,1	5,69	0,35	0,71	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,1	6,3	7,5	87,5	11,98	0,05	0,02	0,10	0,07	60,52	34,10	17,31	0,72	23,99	0,02	0,00	1,06	84	2008	
Котлета рыбная	90	15,5	3,2	0,3	92,1	0,53	0,07	0,06	0,02	0,05	34,65	137,96	28,02	0,58	345,90	60,27	0,00	0,00	229	2008	
Рис отварной	160	3,9	6,7	35,0	216,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	128	2011	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,08	0,12	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН	180	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	790	29,1	21,4	94,6	665,5	30,22	0,58	0,89	0,31	0,14	139,45	283,26	93,05	4,13	928,31	66,04	0,00	1,07			
Всего за день:		40,4	43,3	170,3	1 327,5	32,94	0,75	0,89	0,41	0,14	563,60	559,14	137,22	6,81	928,31	66,04	0,00	1,07			

7

Неделя вторая День 9: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	7,9	9,1	3,2	124,9	0,18	0,04	0,30	0,22	0,00	100,82	14,40	1,32	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43,0	67,00	2,70	1,70	0,90	0,00	3,40	2,90	3,30	1,70	0,00	1,30	0,90	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	590	14,1	12,9	48,1	368,8	67,34	2,82	2,15	1,14	0,02	232,43	138,13	31,11	4,61	210,05	5,78	0,90	0,41			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	5,9	13,5	121,7	6,40	0,05	0,00	0,00	0,00	50,09	61,74	22,00	0,97	0,00	0,01	0,00	0,49	96	2011	
фрикадельки мясные	40	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,80	0,00	0,03	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	4,9	32,9	199,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,12	37,08	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	2,89	1,90	0,65	0,03	3,23	0,04	0,00	0,00	347	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008	
Итого за прием пищи:	760	23,0	37,3	92,5	808,3	44,74	0,34	0,19	0,08	0,19	172,29	289,85	72,04	5,39	492,50	11,03	0,00	0,67			
Всего за день:		37,1	50,2	140,6	1 177,1	112,08	3,16	2,34	1,22	0,21	404,72	427,98	103,15	10,00	702,55	16,81	0,90	1,08			

8

Неделя вторая День 10: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Макароны отварные с сыром	160	13,2	16,3	38,4	354,6	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,97	175,03	20,62	1,35	99,51	0,84	0,02	0,02	104	2011
Какао с молоком	200	0,3	0,1	15,1	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
Батон	30	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ТТ №3	2008
МАНДАРИН	150	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	ТТ №14	2008
Итого за прием пищи:	540	17,3	17,8	81,6	557,4	38,05	0,16	0,13	0,11	0,12	320,54	226,01	44,23	2,85	291,16	0,84	0,02	0,17		
Обед																				
Пельмени со сметаной	200/10	11,0	4,0	34,0	216,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
Оливье с говядиной	80	4,7	11,1	2,5	128,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2011
Кофейный напиток	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	11,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
Итого за прием пищи:	310	21,0	17,8	75,8	548,2	0,52	0,09	0,13	0,02	0,00	16,81	113,99	24,73	1,60	210,41	10,68	0,00	0,00		
Всего за день:		38,3	35,6	157,4	1 105,6	38,57	0,25	0,26	0,13	0,12	337,35	340,00	68,96	4,45	501,57	11,52	0,02	0,17		



Сезон: Осень-Зима

Циклическое меню для организации питания учащихся ОВЗ в возрасте от 11 лет и старше, посещающих общеобразовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Неделя первая День 1: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	4,5	8,7	7,4	131,0	3,44	0,11	0,00	0,08	0,00	252,40	94,71	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
МОЛОЧНЫЙ СУП	250	8,7	9,3	34,3	403,8	0,27	0,06	0,45	0,33	0,00	151,23	21,60	1,98	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	8,53	0,04	0,08	0,04	0,06	9,70	21,46	9,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	7,9	9,1	3,2	124,9	1,26	0,06	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04	ТТ №10	2008	
ЙОГУРТ	100	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №5	2008	
Итого за прием пищи:	750	25,2	27,8	85,3	842,2	14,02	0,31	0,95	0,52	0,06	740,74	396,66	76,66	2,42	432,41	9,00	0,00	0,04			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями	250	9,4	4,7	20,4	125,4	7,02	0,07	0,00	0,10	0,00	17,75	43,56	17,31	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008	
Тефтеля мясная	60	5,7	6,4	4,2	91,9	0,44	0,03	0,02	0,00	0,03	16,68	42,04	6,26	0,69	0,00	0,01	0,00	0,31	278	2008	
Рис отварной	180	3,7	8,5	38,8	225,1	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	19,23	54,07	25,60	0,51	60,03	0,01	0,01	0,43	171	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Итого за прием пищи:	780	23,2	21,7	110,1	665,4	7,99	0,19	0,07	0,19	0,21	71,96	171,38	59,76	3,26	138,95	1,82	0,01	0,74			
Всего за день:		48,4	49,5	195,4	1 507,5	22,01	0,49	1,02	0,71	0,27	812,70	568,04	136,42	5,68	571,36	10,82	0,01	0,78			

Неделя первая День 2: Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	7,9	9,1	3,2	124,9	2,88	0,21	0,00	0,06	0,00	386,51	243,80	26,27	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С джемом	40	1,2	4,3	22,0	132,0	0,00	0,05	0,00	0,04	0,00	27,87	21,60	8,85	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
Груша	200	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12	2008
Итого за прием пищи:		13,3	16,8	59,4	444,9	12,88	0,29	0,02	0,11	0,00	435,38	284,40	50,54	5,12	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ	80	3,4	5,0	9,7	95,2	10,00	0,03	0,03	0,02	0,00	22,92	41,87	14,55	1,00	8,50	2,99	0,00	0,01	ТТ№1	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9,4	4,7	20,4	125,4	9,04	0,07	0,00	0,10	0,00	22,19	54,45	17,31	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
ТЕФТЕЛЯ	60	18,9	20,2	1,1	261,1	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,21	185,46	21,61	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,1	7,4	41,3	268,1	0,00	0,22	0,00	0,04	0,00	22,14	188,29	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №3	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,53	0,00	0,00	0,05	0,03	4,44	5,61	3,09	0,13	36,92	0,13	0,00	0,00	347	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	47,0	40,1	132,1	1 038,3	19,57	0,93	0,07	0,23	0,03	108,48	560,38	68,76	7,21	132,22	4,80	0,00	0,01		
Всего за день:		60,3	56,8	191,5	1 483,2	32,45	1,22	0,09	0,34	0,03	543,86	844,78	119,30	12,33	410,22	6,80	0,00	1,01		

1

Неделя первая День 3: Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Каша рисовая вязкая	200	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,52	149,60	34,82	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	885,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Пряник	60	3,7	8,6	32,0	219,6	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12	2008
Итого за прием пищи:	500	13,5	18,2	104,3	1 435,5	11,29	0,13	0,04	0,06	0,00	149,33	195,35	52,84	5,77	318,80	3,68	0,00	0,01		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ на мясном бульоне со сметаной	250/12	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,05		2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	13,0	3,7	3,3	98,9	11,41	0,02	0,02	0,10	0,00	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,01	0,00	0,00	82	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	20,5	25,2	300,6	0,80	0,08	0,08	0,08	0,00	158,63	148,36	42,64	0,80	342,86	119,31	0,01	0,02	298	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №3	2008
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	755	25,1	31,8	117,1	860,7	20,75	1,20	0,21	0,40	0,00	327,80	393,18	103,92	5,99	1 013,36	128,33	0,01	0,07		
Всего за день:		38,6	50,0	221,4	2 296,2	32,04	1,33	0,25	0,46	0,00	477,13	588,53	156,76	11,76	1 332,16	132,01	0,01	0,08		

2

Неделя первая День 4: Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
Каша гречневая вязкая молочная	200	8,8	9,2	34,7	256,7	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	125,11	228,29	129,63	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	120	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,3	0,1	15,1	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Апельсин	200	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	148,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	630	12,9	10,7	86,2	491,5	11,29	0,25	0,06	0,08	0,00	143,81	283,79	182,95	6,67	188,80	1,68	0,00	0,00			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	133,3	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	36,32	58,85	26,79	0,98	464,35	4,61	0,00	0,03	42	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	23,6	7,8	286,2	6,86	0,07	0,07	0,29	0,05	34,64	63,06	22,37	0,85	195,93	4,06	0,00	0,03	87	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,8	4,9	32,9	199,8	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,60	4,81	0,00	0,03	271	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,5	1,9	23,2	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,64	41,72	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Итого за прием пищи:	810	33,5	37,0	108,9	905,9	14,27	1,32	0,29	0,68	0,28	114,22	325,36	84,36	5,13	949,48	16,84	0,00	0,09	ТТ №3	2008	
Всего за день:		46,4	47,7	195,1	1397,4	25,56	1,57	0,35	0,76	0,28	258,03	609,15	267,31	11,80	1138,28	18,52	0,00	0,09			

3

Неделя первая День 5: Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	7,4	27,4	323,1	2,72	0,12	0,00	0,06	0,00	391,28	246,28	27,90	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	10,80	5,40	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
БАНАН	200	0,9	0,2	8,1	43,0	67,00	2,70	1,70	0,90	0,00	3,40	2,90	3,30	1,70	0,00	1,30	0,90	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	690	10,8	8,8	75,5	548,3	72,96	2,87	1,72	0,96	0,00	408,72	286,08	42,30	5,30	40,80	2,98	0,90	0,40			
Обед																					
СУП ЛАПША	250	8,56	6,81	15,53	119,69	10,90	0,50	1,20	0,02	0,00	19,55	54,07	18,80	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19,2	14,7	29,6	327,4	3,73	0,036	0,013	0,10	0,18	25,24	38,93	10,96	0,48	47,97	0,031	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Батон	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Итого за прием пищи:	755	37,7	26,9	133,0	887,8	14,63	1,60	1,27	0,12	0,18	76,45	229,90	47,66	4,00	277,62	3,39	0,00	0,00			
Всего за день:																					

4

Неделя вторая День 6: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	60	2,0	4,1	22,0	141,4	6,52	0,03	0,01	0,03	0,06	8,75	19,38	5,48	0,34	46,07	0,00	0,00	0,00	2	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЙОГУРТ	100	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №5	2008	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,5	6,4	30,6	198,8	1,03	0,04	0,00	0,04	0,00	97,85	119,48	27,81	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
яйцо	60	7,6	6,9	0,4	94,2	0,00	2,80	15,00	17,00	13,00	3,30	14,00	1,80	8,30	3,40	8,00	34,00	0,80	214	2008	
Итого за прием пищи:	680	22,5	21,9	100,2	701,6	8,60	3,42	15,29	17,11	13,06	305,98	355,56	65,79	11,87	309,27	9,68	34,00	0,83			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,0	6,3	12,7	111,4	9,63	0,09	0,00	0,00	0,00	51,43	91,08	8,57	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008	
Макаронные изделия отварные	180	5,8	4,9	28,7	199,8	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,12	37,08	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2008	
Птица отварная	90	13,3	5,0	0,6	105,4	8,60	0,06	0,02	0,06	0,01	45,38	151,20	23,80	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	780	33,4	16,9	100,2	672,8	18,23	0,73	0,05	0,06	0,01	116,76	347,81	48,53	3,72	63,80	1,68	0,00	0,00			
Всего за день:		55,9	38,8	200,4	1 374,4	26,83	4,15	15,34	17,17	13,07	422,74	703,37	114,32	15,59	373,07	11,36	34,00	0,83			

5

Неделя вторая День 7: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ вязкая на молоке	200	10,4	13,8	46,4	471,7	2,81	0,08	0,00	0,06	0,00	345,59	267,40	31,67	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008	
Итого за прием пищи:	510	17,7	18,4	118,0	827,9	13,33	0,65	0,18	0,11	0,00	476,09	443,18	106,86	2,87	596,09	10,68	0,00	0,00			
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,1	5,4	18,2	154,5	0,80	0,22	0,05	0,20	0,00	51,53	85,41	35,22	2,48	302,88	2,74	0,00	0,02	52	2011	
Голень куринная	150	17,1	8,1	0,0	149,4	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	39,60	109,96	17,64	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
Капуста тушенная	180	4,2	9,3	15,7	158,9	39,00	5,30	5,30	71,00	0,00	39,98	133,31	34,24	1,50	141,14	0,01	0,00	0,38	171	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,1	32,8	133,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Шоколад	60	3,9	18,0	33,6	324,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,4	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,1	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	1100	37,9	41,6	140,8	1 103,0	39,80	6,04	5,46	71,20	0,00	157,34	431,23	109,17	7,97	548,62	6,11	0,00	0,40			
Всего за день:		55,6	60,1	258,8	1 930,9	53,13	6,69	5,64	71,31	0,00	633,43	874,41	216,03	10,84	1 144,71	16,79	0,00	0,40			

6

Неделя вторая День 8: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
Каша ячневая вязкая на молоке с маслом	200	9,1	11,4	47,1	404,0	2,72	0,12	0,00	0,06	0,00	391,28	246,28	27,90	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,1	60,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	1,9	10,4	13,5	198,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	445	11,3	21,9	75,7	662,0	3,24	0,19	0,12	0,08	0,00	507,44	350,42	50,18	1,97	192,61	9,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	0,8	3,7	5,0	56,1	9,48	0,58	1,18	0,00	0,00	32,30	37,70	19,20	1,22	112,70	6,78	0,00	0,02	52	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	10,0	6,3	12,7	111,4	9,63	0,09	0,00	0,00	0,00	51,43	91,08	8,57	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008	
Котлета рыбная	90	15,5	3,2	0,3	92,1	0,80	0,08	0,08	0,08	0,00	158,63	148,36	42,64	0,80	342,86	119,31	0,01	0,02	238	2008	
Рис отварной	180	3,9	6,7	35,0	216,6	12,21	0,14	0,13	0,07	0,21	50,03	100,32	35,43	1,43	897,16	9,86	0,00	0,04	128	2011	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	0,04	0,08	0,12	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН	200	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,08	0,08	0,02	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	1110	36,5	22,2	133,5	846,6	44,16	1,54	1,58	0,29	0,21	328,22	505,91	162,79	6,72	2 024,52	137,63	0,01	0,08			
Всего за день:		47,8	44,1	209,2	1 508,6	47,40	1,73	1,70	0,37	0,21	835,66	856,33	212,97	8,69	2 217,13	146,63	0,01	0,08			

7

Неделя вторая День 9: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	7,9	9,1	3,2	124,9	2,88	0,21	0,00	0,06	0,00	386,51	243,80	26,27	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43,0	67,00	2,70	1,70	0,90	0,00	3,40	2,90	3,30	1,70	0,00	1,30	0,90	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	640	16,1	13,2	60,8	430,0	69,88	3,41	1,72	0,96	0,00	405,99	306,90	42,69	5,46	40,80	2,98	0,90	0,40			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,1	5,9	13,5	121,7	1,80	0,07	0,03	0,20	0,00	14,07	26,13	20,10	1,00	291,45	2,02	0,00	0,00		2008	
фрикадельки мясные	70	10,6	23,6	7,8	286,2	8,00	0,05	0,00	0,00	0,00	62,61	77,18	22,00	0,97	0,00	0,01	0,00	0,01	96	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,8	4,9	32,9	199,8	0,09	0,11	0,09	0,04	0,17	16,46	57,33	16,59	0,08	207,60	4,81	0,00	0,03	271	2011	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1,1	16,0	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,64	41,72	7,21	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Мандарин	120	0,8	0,2	7,5	38,0	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008	
Итого за прием пищи:	910	25,0	37,6	105,2	869,5	9,89	1,32	0,17	0,24	0,17	124,69	323,01	80,55	5,52	603,65	10,20	0,00	0,04			
Всего за день:		41,1	50,8	166,0	1 299,5	79,77	4,73	1,89	1,20	0,17	530,68	629,91	123,24	10,98	644,45	13,18	0,90	0,44			

8

Неделя вторая День 10: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Макароны отварные с сыром	180	13,2	16,3	38,4	354,6	1,88	0,05	0,02	0,04	0,12	346,89	182,40	26,22	0,38	191,54	0,01	0,00	0,00	120	2011
Какао с молоком	200	0,3	0,1	15,1	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	7,42	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
Батон	30	3,0	1,2	20,6	104,8	8,53	0,04	0,08	0,04	0,06	9,70	21,46	9,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011
МАНДАРИН	150	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	ТТ №14	2008
Итого за прием пищи:	560	17,3	17,8	81,6	557,4	48,37	0,15	0,13	0,09	0,18	396,56	228,84	53,68	1,52	346,39	0,01	0,00	0,15		
Обед																				
Пельмени со сметаной	250/10	13,8	5,0	42,5	270,0	1,80	0,07	0,03	0,20	0,00	14,07	26,13	20,10	1,00	291,45	2,02	0,00	0,00		2008
Оливье с говядиной	100	4,7	11,1	2,5	128,8	11,41	0,02	0,02	0,10	0,00	85,31	56,04	17,64	1,03	174,49	0,01	0,00	0,00	82	2011
Кофейный напиток	200	3,3	2,4	26,6	142,2	2,22	0,09	0,00	0,24	0,00	49,29	182,56	39,59	1,84	0,00	0,00	0,00	0,58	311	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,6	25,4	122,4	0,00	0,50	0,02	0,00	0,00	11,08	52,20	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТТ №3	2008
Итого за прием пищи:	360	25,8	19,1	97,0	663,4	15,43	0,68	0,07	0,54	0,00	159,75	316,93	83,03	5,07	506,74	3,71	0,00	0,58		
Всего за день:		43,0	36,9	178,6	1 220,8	63,80	0,83	0,20	0,63	0,18	556,31	545,77	136,71	6,59	853,13	3,73	0,00	0,73		