

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Белоярская СОШ №3"

Фёдорова Н.В.

20 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ВкусноДеи"

Шижула А.В.

20 г.



Основное меню

ОБЕДОВ (с родительской платой)

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

На зимне-весенний период 2025г.

п.Белый Яр МБОУ "Белоярская СОШ №3"

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-----------|------------|------------------|------|------|
| | | Энергетическая ценность | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОГО КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 100 | 0,98 | 8,15 | 2,65 | 70,98 | 14,00 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | 5,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 47 | 2016 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ | 250 | 9,31 | 9,57 | 20,89 | 249,66 | 5,18 | 0,19 | 0,11 | 0,26 | 5,12 | 0,00 | 0,92 | 0,33 | 2,39 | 12,90 | 38,84 | 137,19 | 39,86 | 2,81 | 622,86 | 2,14 | 35,12 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 102 | 2011 | | | |
| КАША РАССОЛКА С ГРЕЧЕВАЯ | 180 | 10,82 | 6,74 | 53,18 | 312,43 | 0,00 | 0,27 | 0,14 | 0,02 | 5,63 | 0,08 | 0,00 | 0,33 | 2,78 | 26,56 | 17,11 | 223,70 | 149,90 | 5,25 | 316,20 | 1,71 | 3,03 | 2,74 | 0,00 | 0,02 | 171,1 | 2011 | | | | |
| КОТЛЕТЫ КРУПНЫЕ РУБЛЕННЫЕ | 100 | 12,69 | 12,60 | 12,11 | 141,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,23 | 105,35 | 13,98 | 1,45 | 146,45 | 1,14 | 120,75 | 5,09 | 0,01 | 0,07 | 269 | 2011 | | | |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 0,21 | 1,23 | 1,81 | 21,49 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 0,80 | 5,21 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 20,61 | 0,05 | 1,43 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 54-3-соев | 2022 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 138,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 309,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2011 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 31 | 2,08 | 0,31 | 10,70 | 66,03 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2011 | |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ | 200 | 0,12 | 0,05 | 19,31 | 84,06 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,25 | 2,43 | 3,31 | 0,13 | 29,76 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 437 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 851 | 40,88 | 39,23 | 143,26 | 1 082,63 | 20,93 | 0,56 | 0,28 | 0,62 | 16,99 | 0,10 | 0,92 | 0,77 | 6,00 | 56,81 | 186,58 | 550,24 | 282,27 | 11,52 | 1 213,28 | 5,48 | 464,38 | 15,45 | 0,01 | 0,15 | | | | | | |
| Всего за день: | | 40,88 | 39,23 | 143,26 | 1 082,63 | 20,93 | 0,56 | 0,28 | 0,62 | 16,99 | 0,10 | 0,92 | 0,77 | 6,00 | 56,81 | 186,58 | 550,24 | 282,27 | 11,52 | 1 213,28 | 5,48 | 464,38 | 15,45 | 0,01 | 0,15 | | | | | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|-------------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|------------|------------------|-----|------|
| | | Энергетическая ценность | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ С ОГУРЦАМИ СОПЕНЬАМИ | 100 | 1,27 | 6,09 | 6,85 | 87,72 | 4,36 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 2,63 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,14 | 9,75 | 30,95 | 35,69 | 17,72 | 1,08 | 242,80 | 0,34 | 255,41 | 5,16 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 55 | 2011 | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВАДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 290 | 6,25 | 9,19 | 9,20 | 165,61 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 88 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,70 | 175,53 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,04 | 0,99 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 1,62 | 12,31 | 49,42 | 102,88 | 35,39 | 1,46 | 916,72 | 0,68 | 230,3 | 10,25 | 0,00 | 0,04 | 312 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБЦ РЫБНЫЙ | 100 | 15,19 | 11,96 | 14,56 | 145,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,53 | 105,35 | 13,38 | 1,45 | 146,45 | 1,14 | 120,75 | 5,09 | 0,01 | 0,07 | 269 | 2011 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,06 | 0,58 | 22,62 | 136,31 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,17 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,15 | 12,38 | 45,21 | 17,76 | 1,08 | 77,14 | 0,44 | 302,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2011 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,60 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2011 |
| НАПИТОК МАНДАРИНОВЫЙ | 200 | 0,17 | 0,04 | 23,72 | 101,00 | 3,34 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 3,37 | 2,18 | 0,02 | 34,82 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 920 | 32,80 | 34,49 | 113,15 | 876,24 | 20,16 | 0,25 | 0,20 | 0,04 | 4,13 | 0,09 | 0,00 | 0,62 | 2,64 | 38,21 | 119,64 | 292,58 | 88,43 | 5,09 | 1 418,03 | 2,60 | 704,66 | 20,50 | 0,01 | 0,16 | | | | | | |
| Всего за день: | | 32,80 | 34,49 | 113,15 | 876,24 | 20,16 | 0,25 | 0,20 | 0,04 | 4,13 | 0,09 | 0,00 | 0,62 | 2,64 | 38,21 | 119,64 | 292,58 | 88,43 | 5,09 | 1 418,03 | 2,60 | 704,66 | 20,50 | 0,01 | 0,16 | | | | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|--|--------------|-------------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|------------|------------------|---------|---------|------|
| | | Энергетическая ценность | | | | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,46 | 8,22 | 8,04 | 112,59 | 6,80 | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 3,63 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,55 | 7,72 | 14,83 | 41,04 | 16,42 | 0,82 | 308,92 | 0,34 | 40,35 | 2,99 | 0,00 | 0,01 | 112 | 2016 | | | | | |
| СУП КРУПНЫЙ | 250 | 7,40 | 7,23 | 11,64 | 141,59 | 4,58 | 0,05 | 0,04 | 0,41 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,51 | 7,63 | 23,98 | 47,50 | 19,62 | 0,75 | 281,22 | 0,44 | 7,36 | 3,44 | 2,84 | 0,03 | 152 | 2016 | | | | | |
| ВУЛГР ОТВАДНОЙ | 180 | 8,62 | 4,91 | 44,47 | 275,13 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 54-220- | 2021 | |
| МОСО ТУШЕНОЕ | 100 | 12,56 | 13,53 | 3,16 | 201,56 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 296 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,60 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПП | 2011 |
| КОКТЕЙЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста) | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 92,15 | 8,04 | 0,23 | 0,29 | 0,10 | 2,35 | 1,68 | 0,90 | 0,37 | 2,42 | 117,50 | 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 | 19 | 2511/21 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 36,16 | 34,77 | 123,31 | 1 024,59 | 19,42 | 0,41 | 0,40 | 0,54 | 9,06 | 1,68 | 0,50 | 0,75 | 4,32 | 149,05 | 51,23 | 133,90 | 53,86 | 2,69 | 667,54 | 1,22 | 351,31 | 6,43 | 2,94 | 0,05 | 0,05 | | | | | | |
| Всего за день: | | 36,16 | 34,77 | 123,31 | 1 024,59 | 19,42 | 0,41 | 0,40 | 0,54 | 9,06 | 1,68 | 0,50 | 0,75 | 4,32 | 149,05 | 51,23 | 133,90 | 53,86 | 2,69 | 667,54 | 1,22 | 351,31 | 6,43 | 2,94 | 0,05 | 0,05 | | | | | | |

4 ДЕНЬ

| Премь пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|----------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. э. г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие. кислот. э. мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В3, мг | В5, мг | В9, мкг | В10, мкг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛеныМ ЛУКОМ | 100 | 1,54 | 5,08 | 8,46 | 87,63 | 17,70 | 0,02 | 0,04 | 0,05 | 2,28 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,51 | 9,98 | 46,98 | 25,55 | 13,58 | 0,84 | 176,67 | 0,35 | 11,70 | 2,40 | 0,00 | 0,01 | 45 | 2011 | | | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 250 | 7,66 | 7,31 | 14,23 | 194,67 | 4,92 | 0,10 | 0,10 | 0,24 | 2,23 | 0,00 | 0,84 | 0,24 | 1,80 | 11,16 | 47,30 | 130,21 | 32,84 | 2,16 | 501,85 | 1,43 | 47,23 | 7,30 | 0,00 | 0,05 | 84 | 2011 | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕИ ОМАУКА ОТВАРНЫЕ | 200 | 21,26 | 19,09 | 60,50 | 443,89 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2015 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОИ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11 | 2011 | | | | |
| КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 30 | 1,02 | 5,24 | 7,28 | 124,55 | 0,00 | 0,01 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11 | 2011 | | | | |
| СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 37,59 | 37,50 | 146,67 | 1150,31 | 22,62 | 0,19 | 0,18 | 0,29 | 5,67 | 0,00 | 0,84 | 0,45 | 3,05 | 37,34 | 113,45 | 204,36 | 65,86 | 4,46 | 769,72 | 2,22 | 371,23 | 9,70 | 0,00 | 0,07 | | | | | | |
| Всего за день: | | 37,59 | 37,50 | 146,67 | 1150,31 | 22,62 | 0,19 | 0,18 | 0,29 | 5,67 | 0,00 | 0,84 | 0,45 | 3,05 | 37,34 | 113,45 | 204,36 | 65,86 | 4,46 | 769,72 | 2,22 | 371,23 | 9,70 | 0,00 | 0,07 | | | | | | |

5 ДЕНЬ

| Премь пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|----------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. э. г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие. кислот. э. мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В3, мг | В5, мг | В9, мкг | В10, мкг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙСОН С ОВОЩАМИ | 100 | 1,20 | 5,03 | 4,49 | 68,29 | 23,60 | 0,53 | 0,15 | 0,59 | 3,69 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 1,66 | 3,96 | 41,16 | 15,94 | 18,20 | 0,54 | 88,82 | 0,24 | 18,15 | 2,44 | 0,51 | 0,02 | 58 | 2011 | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 250 | 4,92 | 3,98 | 16,16 | 142,61 | 7,71 | 0,10 | 0,08 | 0,18 | 0,41 | 0,05 | 0,55 | 0,36 | 1,64 | 11,71 | 21,54 | 86,55 | 28,62 | 1,44 | 600,61 | 1,14 | 36,07 | 6,54 | 0,00 | 0,04 | 97 | 2008 | | | | |
| БОРЩ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,70 | 175,53 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,04 | 0,29 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 1,62 | 12,31 | 49,42 | 102,96 | 35,39 | 1,46 | 916,72 | 0,68 | 23,03 | 10,25 | 0,00 | 0,04 | 312 | 2011 | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕИ МЕДНЫЕ | 100 | 15,67 | 17,19 | 9,62 | 261,78 | 0,01 | 0,24 | 0,11 | 0,03 | 0,97 | 0,06 | 0,82 | 0,32 | 2,62 | 8,37 | 31,50 | 131,20 | 34,98 | 1,46 | 257,68 | 1,67 | 166,11 | 4,54 | 4,25 | 24,55 | 289 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 59 | 3,97 | 0,57 | 22,11 | 133,24 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,72 | 15,78 | 12,10 | 44,19 | 17,38 | 1,06 | 75,40 | 0,43 | 295,76 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОИ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11 | 2011 | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,86 | 0,27 | 18,59 | 93,80 | 88,00 | 0,01 | 0,05 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 10,98 | 3,06 | 3,06 | 0,54 | 10,30 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 388 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 919 | 32,28 | 33,67 | 107,17 | 940,05 | 131,76 | 1,10 | 0,54 | 1,00 | 6,51 | 0,20 | 1,37 | 1,27 | 8,45 | 52,13 | 196,70 | 389,90 | 133,61 | 6,49 | 1950,53 | 4,16 | 539,42 | 23,77 | 4,76 | 24,36 | | | | | | |
| Всего за день: | | 32,28 | 33,67 | 107,17 | 940,05 | 131,76 | 1,10 | 0,54 | 1,00 | 6,51 | 0,20 | 1,37 | 1,27 | 8,45 | 52,13 | 196,70 | 389,90 | 133,61 | 6,49 | 1950,53 | 4,16 | 539,42 | 23,77 | 4,76 | 24,36 | | | | | | |

6 ДЕНЬ

| Премь пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|----------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. э. г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие. кислот. э. мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В3, мг | В5, мг | В9, мкг | В10, мкг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ И СЛАДКИМИ ПЕЩЕМ | 100 | 1,03 | 8,13 | 2,74 | 88,76 | 61,80 | 0,07 | 0,03 | 0,08 | 3,55 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,41 | 30,00 | 40,36 | 16,75 | 11,12 | 0,55 | 176,64 | 0,07 | 6,56 | 0,80 | 0,13 | 17 | 2011 | | | | | |
| СУП КУРИНЫЙ | 250 | 6,17 | 5,10 | 11,61 | 117,51 | 4,40 | 0,05 | 0,04 | 0,41 | 1,27 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,60 | 7,30 | 23,32 | 47,22 | 19,39 | 0,75 | 278,82 | 0,44 | 7,26 | 3,44 | 2,84 | 0,03 | 152 | 2016 | | | | |
| ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 12,99 | 14,59 | 42,45 | 418,27 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 244 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОИ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11 | 2011 | | | | |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,92 | 0,05 | 21,84 | 94,51 | 0,26 | 0,01 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 23,60 | 21,29 | 15,31 | 0,47 | 278,60 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 440 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 840 | 27,12 | 28,75 | 111,84 | 917,62 | 66,46 | 0,20 | 0,13 | 0,58 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 2,14 | 53,50 | 99,70 | 130,62 | 63,64 | 2,85 | 811,46 | 0,95 | 320,32 | 4,34 | 2,84 | 0,16 | | | | | | |
| Всего за день: | | 27,12 | 28,75 | 111,84 | 917,62 | 66,46 | 0,20 | 0,13 | 0,58 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 2,14 | 53,50 | 99,70 | 130,62 | 63,64 | 2,85 | 811,46 | 0,95 | 320,32 | 4,34 | 2,84 | 0,16 | | | | | | |

7 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | № рецептур | | | | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|------------|--------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------------------|----------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В5, мкг | РР, мг | Фолие ван кислот, мкг | Са, мг | Р, мг | | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ | 100 | 1,06 | 6,18 | 3,99 | 76,98 | 24,50 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 2,96 | 0,00 | 0,10 | 0,46 | 11,26 | 23,03 | 28,28 | 18,06 | 0,97 | 275,33 | 0,20 | 3,70 | 1,72 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 23 | Сборник рецептур | |
| САЛТ КУРЯВЫЙ С ОРЕХОВЫМИ | 250 | 6,12 | 6,94 | 16,20 | 177,84 | 7,37 | 0,10 | 0,11 | 0,21 | 2,69 | 0,20 | 0,59 | 1,65 | 12,36 | 26,69 | 103,61 | 27,99 | 1,65 | 594,61 | 1,27 | 69,47 | 8,21 | 0,00 | 0,04 | 103 | 2008 | | |
| РАУ НА ОВОЩИ | 180 | 2,77 | 9,71 | 17,74 | 174,62 | 13,80 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 3,81 | 0,02 | 0,30 | 1,17 | 13,85 | 46,96 | 71,90 | 32,15 | 1,45 | 543,38 | 0,67 | 15,81 | 6,30 | 0,00 | 0,03 | 54,9 | 2022 | | |
| БИТОЖИ ДОМАШНИЕ | 100 | 12,60 | 8,37 | 9,44 | 280,79 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,38 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 309,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 269 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ | 31 | 2,13 | 0,31 | 10,94 | 67,50 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ ВЯГЛОШКА (для детей дошкольного и школьного возраста) | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 82,15 | 8,04 | 0,23 | 0,29 | 0,10 | 2,35 | 1,68 | 0,50 | 0,37 | 2,42 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19 | 2501/121 |
| Итого за прием пищи: | 921 | 28,77 | 32,09 | 103,41 | 1 016,25 | 53,71 | 0,53 | 0,54 | 1,01 | 12,99 | 1,90 | 1,09 | 1,23 | 6,44 | 171,17 | 128,62 | 351,50 | 110,39 | 6,60 | 1 637,15 | 3,72 | 513,33 | 21,32 | 0,01 | 0,16 | | | |
| Всего за день: | | 28,77 | 32,09 | 103,41 | 1 016,25 | 53,71 | 0,53 | 0,54 | 1,01 | 12,99 | 1,90 | 1,09 | 1,23 | 6,44 | 171,17 | 128,62 | 351,50 | 110,39 | 6,60 | 1 637,15 | 3,72 | 513,33 | 21,32 | 0,01 | 0,16 | | | |

8 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | № рецептур | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В5, мкг | РР, мг | Фолие ван кислот, мкг | Са, мг | Р, мг | | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,76 | 6,09 | 6,38 | 67,24 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОМ | 250 | 5,96 | 7,11 | 10,44 | 170,66 | 6,86 | 0,04 | 0,08 | 0,23 | 2,24 | 0,00 | 0,94 | 0,25 | 1,69 | 12,31 | 40,24 | 92,11 | 25,51 | 1,75 | 402,01 | 1,47 | 45,70 | 7,49 | 0,00 | 0,04 | 82 | 2011 | | |
| МАКРОНОБНЫЕ КЛЕБНИКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 5,44 | 5,20 | 39,13 | 239,55 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 1,41 | 0,08 | 0,00 | 0,10 | 0,60 | 12,40 | 21,38 | 51,41 | 9,54 | 1,21 | 77,29 | 0,45 | 3,41 | 0,93 | 0,02 | 0,01 | 203 | 2011 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТОРОНОСКИ | 100 | 14,31 | 15,30 | 15,25 | 240,05 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 295 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,10 | 0,59 | 22,85 | 137,68 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,31 | 12,50 | 45,66 | 17,94 | 1,09 | 77,82 | 0,45 | 309,62 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 295 | 2011 | | |
| ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И РЯСНИКИ | 200 | 0,17 | 0,12 | 21,05 | 91,96 | 2,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,06 | 0,60 | 5,76 | 3,96 | 4,14 | 0,50 | 80,00 | 0,03 | 5,60 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2011 | | |
| ЛАТИТС С НАЧИНОК | 40 | 1,90 | 6,32 | 23,82 | 161,41 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 34,68 | 41,03 | 148,42 | 1 173,96 | 8,88 | 0,21 | 0,15 | 0,25 | 4,96 | 0,08 | 0,84 | 0,46 | 3,23 | 41,62 | 85,64 | 206,10 | 60,73 | 5,09 | 693,22 | 2,40 | 279,93 | 9,81 | 0,02 | 0,06 | | | | |
| Всего за день: | | 34,68 | 41,03 | 148,42 | 1 173,96 | 8,88 | 0,21 | 0,15 | 0,25 | 4,96 | 0,08 | 0,84 | 0,46 | 3,23 | 41,62 | 85,64 | 206,10 | 60,73 | 5,09 | 693,22 | 2,40 | 279,93 | 9,81 | 0,02 | 0,06 | | | | |

9 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | № рецептур | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|------------|--------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В5, мкг | РР, мг | Фолие ван кислот, мкг | Са, мг | Р, мг | | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ | 100 | 1,39 | 10,16 | 7,15 | 126,32 | 5,13 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 4,45 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,42 | 6,63 | 23,12 | 39,50 | 17,59 | 0,79 | 245,16 | 0,33 | 324,32 | 2,90 | 0,00 | 0,02 | 67 | 2011 |
| РАСОСЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ | 250 | 6,46 | 6,69 | 15,23 | 180,87 | 6,21 | 0,08 | 0,09 | 0,21 | 2,43 | 0,00 | 0,84 | 0,39 | 2,11 | 10,73 | 33,40 | 111,84 | 28,32 | 1,74 | 554,74 | 1,43 | 182,26 | 6,44 | 0,00 | 0,05 | 96 | 2011 |
| КАША РАСОСЛЬНИКА С ГРЕЧЕВЯ | 180 | 10,82 | 6,74 | 53,18 | 312,43 | 0,00 | 0,27 | 0,14 | 0,02 | 5,63 | 0,08 | 0,00 | 0,33 | 2,78 | 26,56 | 17,11 | 223,70 | 149,50 | 5,25 | 316,20 | 1,71 | 3,03 | 2,74 | 0,00 | 0,02 | 171,1 | 2011 |
| ГУЛЯША МЯСА ПТИЦЫ | 120 | 15,43 | 9,34 | 3,42 | 162,39 | 0,39 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 1,57 | 4,99 | 7,79 | 2,84 | 0,14 | 30,44 | 0,06 | 1,38 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 311 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,38 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 309,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 269 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ | 30 | 2,13 | 0,31 | 10,97 | 67,72 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| НАПИТОК КЛЮБОВИЧНЫЙ | 200 | 0,13 | 0,05 | 19,36 | 84,43 | 1,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,26 | 3,62 | 2,66 | 3,49 | 0,14 | 31,39 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | 940 | 40,43 | 33,87 | 132,01 | 1 070,93 | 13,28 | 0,47 | 0,29 | 0,49 | 13,74 | 0,10 | 0,84 | 0,91 | 6,16 | 61,95 | 94,66 | 430,75 | 219,56 | 9,14 | 1 255,33 | 3,97 | 814,95 | 12,34 | 0,00 | 0,10 | | |
| Всего за день: | | 40,43 | 33,87 | 132,01 | 1 070,93 | 13,28 | 0,47 | 0,29 | 0,49 | 13,74 | 0,10 | 0,84 | 0,91 | 6,16 | 61,95 | 94,66 | 430,75 | 219,56 | 9,14 | 1 255,33 | 3,97 | 814,95 | 12,34 | 0,00 | 0,10 | | |

| Премь пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|-------|----------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|---------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|--------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод чист., г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мкг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Салат из мелкоочученной капусты с курицей и белым луком | 100 | 1,85 | 7,10 | 7,13 | 101,16 | 15,42 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 3,27 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,54 | 10,42 | 42,37 | 31,91 | 14,85 | 0,83 | 165,58 | 0,42 | 74,82 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 3 | 2015 |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ | 250 | 8,02 | 3,39 | 20,82 | 153,98 | 8,95 | 0,12 | 0,10 | 0,22 | 1,69 | 0,06 | 0,51 | 0,40 | 1,65 | 14,89 | 33,75 | 128,95 | 36,15 | 1,45 | 742,89 | 0,91 | 30,73 | 47,94 | 0,01 | 0,20 | 105 | 2011 |
| ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,70 | 175,53 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,04 | 0,29 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 1,62 | 12,31 | 49,42 | 102,95 | 35,39 | 1,46 | 916,72 | 0,68 | 23,03 | 10,25 | 0,00 | 0,04 | 312 | 2011 |
| КОГЕЛЫ БЕЛОУССЫЕ | 100 | 11,48 | 16,88 | 8,51 | 261,47 | 1,18 | 0,24 | 0,10 | 0,00 | 0,71 | 0,00 | 1,27 | 0,36 | 2,10 | 8,07 | 15,46 | 130,13 | 24,08 | 1,85 | 437,67 | 2,15 | 75,23 | 7,10 | 0,00 | 0,04 | 289 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,35 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 240,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПП | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,20 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 240,00 | 0,08 | 12,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 920 | 31,28 | 34,58 | 118,36 | 985,71 | 42,01 | 0,63 | 0,42 | 0,29 | 7,14 | 0,17 | 1,78 | 1,50 | 6,85 | 67,09 | 167,42 | 453,31 | 136,29 | 9,47 | 2 580,26 | 4,68 | 518,41 | 69,39 | 0,01 | 0,30 | | |
| Всего за день: | | 31,28 | 34,58 | 118,36 | 985,71 | 42,01 | 0,63 | 0,42 | 0,29 | 7,14 | 0,17 | 1,78 | 1,50 | 6,85 | 67,09 | 167,42 | 453,31 | 136,29 | 9,47 | 2 580,26 | 4,68 | 518,41 | 69,39 | 0,01 | 0,30 | | |

ООО "ВКУСОДЕЙ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|---------|-----------------------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мкг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 341,98 | 390,08 | 1 248,69 | 10 237,89 | 399,25 | 4,55 | 3,13 | 5,11 | 87,19 | 4,32 | 8,18 | 8,29 | 49,18 | 723,87 | 1 193,64 | 3 143,26 | 1 192,64 | 63,36 | 12 996,52 | 31,40 | 4 978,94 | 192,05 | 10,50 | 25,58 |
| Среднее значение за период | 34,20 | 39,01 | 124,87 | 1 023,79 | 39,93 | 0,46 | 0,31 | 0,51 | 8,72 | 0,43 | 0,82 | 0,83 | 4,92 | 72,39 | 119,36 | 314,33 | 119,26 | 6,34 | 1 299,65 | 3,14 | 497,89 | 19,21 | 1,05 | 2,56 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,4 | 30,6 | 55,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|-----------------------------|------|
| Обеды за родительскую плату | 916 |

Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 фроз действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- 2) Утвержденные руководителем ФОН в сфере защиты потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 3) Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М: ДеЛилиус 2017 - 544с
- 4) Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М: ДеЛилиус 2016 - 640с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авг. сост. А.И.Заболов, В.А.Цыганенко. - М.: ИКТП "ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринг-М. 7УМР 2.4.01.79-20
- 8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Подуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Подуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Подуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 11) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. — 275 с.
- 12) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В. Р. Кушны, Москва 2016

Меню составил: Технолог Швинг Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.

