

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 19 пос. Октябрьского  
МО Северский район имени Героя Советского Союза  
Рыжова Василия Кузьмича  Крылова  
\_\_\_\_\_ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образования  
МО Северский район  
Л.В. Мазько  
\_\_\_\_\_ 2024г.



*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 19 пос. Октябрьского  
МО Северский район имени Героя Советского Союза Рыжова В.К.*

**Перспективное цикличное 10-ти дневное меню на осенний период  
2024-2025 учебного года  
для детей возрастной категории с 7-11 лет  
(буфет-раздаточная)**

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША вязкая молочная из риса и пшена	150	5,0	7,8	25,2	198,2	0,1	0,5	0,1	0,6	0,1	0,1	106,0	25,9	113,7	0,6	183,1	9,6	0,0	0,0	175	2017
БУТЕРБРОД с сыром и маслом	55	5,8	11,6	15,1	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	17,1	79,1	0,4	152,3	8,1	0,0	0,0	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ по сезону /яблоко/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
ХЛЕБ ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	III	2023	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>15,4</b>	<b>22,3</b>	<b>74,6</b>	<b>581,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>365,2</b>	<b>67,8</b>	<b>307,7</b>	<b>4,3</b>	<b>722,4</b>	<b>20,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ по сезону /томаты свежие/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	####	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	0,1	5,6	0,2	0,3	0,0	0,0	20,8	56,8	100,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,8	150,1	0,1	12,0	0,0	0,3	0,1	0,1	23,3	32,3	80,1	1,4	893,2	7,5	0,0	0,0	310	2017
КАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10,6	18,4	8,5	202,7	0,1	6,7	0,9	3,9	0,0	0,1	55,3	50,6	164,6	1,1	420,2	92,9	0,4	0,0	61	2008
САДЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУПЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	7,4	19,4	1,1	118,2	0,0	0,0	0,0	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	III	2023
ХЛЕБ ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	III	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>23,6</b>	<b>25,4</b>	<b>111,7</b>	<b>738,4</b>	<b>0,5</b>	<b>39,4</b>	<b>1,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>151,9</b>	<b>174,7</b>	<b>431,0</b>	<b>8,0</b>	<b>####</b>	<b>103,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
МЯС СУХОЖИТОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10,3	19,0	13,2	288,1	0,3	7,2	0,4	0,3	0,1	0,1	37,2	31,1	123,2	1,7	448,1	7,5	0,1	0,0	214	2012
СУХ ФРУКТОВЫЙ ВЯШЕННЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5	500,0	0,0	0,0	0,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>20,0</b>	<b>76,4</b>	<b>579,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>100,3</b>	<b>74,4</b>	<b>257,6</b>	<b>5,4</b>	<b>#####</b>	<b>11,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	###	1,20	0,00	0,00	71	2011
МЯС С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3,0	4,7	19,4	107,3	0,1	5,5	0,2	1,8	0,0	0,0	49,2	26,7	72,3	1,3	368,3	3,9	0,0	0,0	84	2017
ПЕЧЕНЬ ПТИЦЫ	150	12,3	15,0	26,9	329,4	0,1	1,8	0,2	2,1	0,1	0,1	18,4	31,8	154,5	1,5	232,3	5,4	0,1	0,0	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,6</b>	<b>25,0</b>	<b>97,9</b>	<b>746,5</b>	<b>0,4</b>	<b>23,6</b>	<b>0,6</b>	<b>6,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>310,8</b>	<b>119,8</b>	<b>490,2</b>	<b>6,2</b>	<b>#####</b>	<b>29,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		

3 день 1 недели

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00		
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	5,3	20,9	191,6	0,1	9,2	0,0	0,2	0,1	0,1	65,0	29,6	94,1	1,1	707,7	9,7	0,0	0,0	71	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,7	10,4	16,2	181,4	0,1	9,8	4,6	3,4	0,0	1,1	5,7	10,7	186,0	4,1	205,0	4,7	0,1	0,0	313	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	255	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	III	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>16,3</b>	<b>74,2</b>	<b>544,8</b>	<b>0,4</b>	<b>25,0</b>	<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>105,5</b>	<b>67,4</b>	<b>350,3</b>	<b>7,5</b>	<b>#####</b>	<b>17,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	0,0	6,4	0,2	1,8	0,0	0,0	32,8	14,9	38,9	0,7	197,6	2,4	0,0	0,0	98	2017
САУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	9,2	15,7	163,3	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	47,1	28,3	66,6	1,3	479,7	6,5	0,0	0,0	143	2017
СОЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12,1	8,0	13,3	178,5	0,1	0,5	0,0	2,3	0,1	0,1	44,6	45,3	180,6	1,5	316,4	94,5	0,4	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,0	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	III	2023
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ ПО СЕЗОНУ/ ОВОЩИ/ ЯБЛОКО/ ДЫНЯ/ ДЕТСКОГО ЯБЛОКА/	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	III	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>26,1</b>	<b>27,4</b>	<b>109,8</b>	<b>808,0</b>	<b>0,4</b>	<b>34,2</b>	<b>0,7</b>	<b>7,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>392,9</b>	<b>149,9</b>	<b>498,5</b>	<b>7,7</b>	<b>#####</b>	<b>135,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		



Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ диеты (уровень)		
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
УТРОМ СВЕЖИЕ ПО СЫВУНУ МОЛОЧНЫЕ ПИЩЕВЫЕ	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	0,0	0,0	42,0	13,2	20,4	0,1	186,0	0,0	0,2	0,0	ТТ
УДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12,8	14,8	29,8	327,5	0,1	1,6	0,1	0,7	0,4	0,3	168,2	30,2	234,3	2,0	284,6	4,3	0,0	0,0	240
К ДОМОЛЮЧНЫЙ НАПИТОК ЖЕЛТИН 2,5 %	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	202,8	16,2	0,0	0,0	380
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	III
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	III
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,6</b>	<b>19,9</b>	<b>69,6</b>	<b>580,4</b>	<b>0,3</b>	<b>48,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>436,7</b>	<b>82,3</b>	<b>468,3</b>	<b>3,7</b>	<b>799,3</b>	<b>21,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5,1	56,7	0,0	2,4	0,0	1,6	0,0	0,0	20,1	11,6	23,0	0,7	168,7	4,1	0,0	0,0	52
УП С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	0,1	3,3	0,2	1,3	0,0	0,0	24,9	15,5	40,1	0,8	249,3	2,6	0,0	0,0	111
АРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,8	18,2	12,2	302,4	0,3	6,4	0,0	1,2	0,0	0,1	22,7	31,9	141,5	1,9	646,8	8,5	0,1	0,0	250
КАСО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	27,0	95,6	0,9	206,8	9,0	0,0	0,0	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
АНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ЛЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,8</b>	<b>30,5</b>	<b>100,5</b>	<b>823,7</b>	<b>0,5</b>	<b>12,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>198,2</b>	<b>109,1</b>	<b>378,2</b>	<b>6,5</b>	<b>#####</b>	<b>25,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	

4 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тура	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	120	1,0	0,2	9,0	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	0,0	0,0	42,0	13,2	20,4	0,1	186,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023
КЕФИР ДОМОЛЮЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %	170	12,8	14,8	29,8	327,5	0,1	1,6	0,1	0,7	0,4	0,3	168,2	30,2	234,3	2,0	284,6	4,3	0,0	0,0	240	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,2	15,1	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	386	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,6</b>	<b>19,9</b>	<b>69,6</b>	<b>580,4</b>	<b>0,3</b>	<b>48,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>436,7</b>	<b>82,3</b>	<b>468,3</b>	<b>3,7</b>	<b>799,3</b>	<b>21,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	ПП	2020
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5,1	56,7	0,0	2,4	0,0	1,6	0,0	0,0	20,1	11,6	23,0	0,7	168,7	4,1	0,0	0,0	52	2011
МАКАРОНЫ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	0,1	3,3	0,2	1,3	0,0	0,0	24,9	15,5	40,1	0,8	249,3	2,6	0,0	0,0	111	2017
КАРХОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,8	18,2	12,2	302,4	0,3	6,4	0,0	1,2	0,0	0,1	22,7	31,9	141,5	1,9	646,8	8,5	0,1	0,0	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	40	3,1	0,2	20,1	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	27,0	95,6	0,9	206,8	9,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0		2020
ХОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ЛЕЧЕНЫЕ САХАРНЫЕ	700	25,8	30,5	100,5	823,7	0,5	12,5	0,2	5,3	0,0	0,3	198,2	109,1	378,2	6,5	#####	25,3	0,1	0,0		

5 день 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
Овощи натуральные по сезону/огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00			
Картофельное пюре	150	3,1	4,0	20,9	136,3	0,1	10,2	0,0	0,2	0,1	0,1	40,9	29,5	82,4	1,2	746,3	8,2	0,0	0,0	71	2011	
Сыра тушеная в томате с овощами	100	13,6	13,8	18,9	267,3	0,1	2,7	0,4	1,7	0,0	0,1	47,0	52,1	198,0	1,1	467,7	124,9	0,5	0,0	128	2017	
Компот из свежих плодов (1-ый вариант)	180	0,1	0,1	10,2	43,5	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,8	0,7	0,0	0,0	229	2017	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	342,1	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,8</b>	<b>18,1</b>	<b>61,5</b>	<b>502,9</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>117,9</b>	<b>100,6</b>	<b>325,9</b>	<b>3,9</b>	<b>###</b>	<b>135,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>		2020	
<b>Обед</b>																						
Суп из овощей с фрикадельками 170/30	150	1,4	0,3	12,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	338	2017
Макаронные изделия с сыром	220	11,3	12,2	12,8	216,1	0,1	6,0	0,2	0,5	0,1	0,1	29,8	25,9	123,8	1,8	442,2	7,6	0,1	0,0	95	2008	
Сок фруктовый яблочный	160	11,5	14,6	37,2	338,0	0,1	0,2	0,2	3,2	1,1	0,2	174,1	18,3	185,2	1,8	160,6	11,7	0,0	0,0	206	2017	
Хлеб пшеничный	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017	
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	13,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	III	2023	
Молоко 2,5% жиром производства ТМ для детского питания	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	III	2023	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,4</b>	<b>32,6</b>	<b>114,5</b>	<b>855,7</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>431,0</b>	<b>87,5</b>	<b>508,2</b>	<b>7,7</b>	<b>###</b>	<b>40,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		2023	

Табль 2 нелла

Прлем лнна, налменованне блла	Масса поршнн	Ншнстые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	А, мкг	Р, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ ЛЬБЛОКО/	109	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017
ПИЦЦА ВАРЕНЬЯЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,0	0,2	144,3	24,8	179,3	1,2	197,0	3,3	0,0	0,0	212	2012
КАС С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	57,0	10,0	39,9	0,7	90,4	4,2	0,0	0,0	209	2017
КЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	378	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,8</b>	<b>18,6</b>	<b>71,9</b>	<b>542,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>240,8</b>	<b>50,9</b>	<b>317,2</b>	<b>5,8</b>	<b>648,9</b>	<b>18,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>III</b>	<b>2023</b>
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	0,0	1,8	1,1	1,6	0,0	0,0	30,1	20,1	29,0	0,3	122,7	2,8	0,0	0,0	67	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	0,1	5,2	0,2	3,3	0,0	0,1	39,5	28,0	64,1	1,6	383,6	3,3	0,0	0,0	102	2017
САГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	7,2	13,3	133,6	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	36,7	26,9	59,2	1,2	465,0	5,5	0,0	0,0	143	2011
ТОФЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6,9	11,9	33,8	253,6	0,3	1,5	0,0	1,5	0,1	0,1	23,5	27,7	152,3	1,9	353,7	7,4	0,1	0,0	278	2017
МСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	III	2023
КЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24,1</b>	<b>31,4</b>	<b>101,1</b>	<b>779,2</b>	<b>0,7</b>	<b>23,5</b>	<b>1,9</b>	<b>9,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>358,1</b>	<b>143,4</b>	<b>527,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1811,1</b>	<b>36,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		



## 2 день 2 завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	###	1,20	0,00	0,00	71	2011
ОВОЩ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,3	16,5	39,8	399,4	0,1	2,3	0,3	2,4	0,1	0,1	23,0	40,8	190,7	1,8	290,0	6,6	0,1	0,0	291	2017
СМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	III	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	III	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>16,9</b>	<b>68,3</b>	<b>533,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>47,8</b>	<b>65,0</b>	<b>240,5</b>	<b>3,6</b>	<b>517,9</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ ПЕЛЬСЕНГЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	338	2017
АССОЛЬЕРС ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	11,7	90,9	0,1	4,6	0,2	1,9	0,0	0,0	25,2	17,8	47,2	0,7	335,2	3,1	0,0	0,0	96	2017
АТЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА /МОЛОКО СТУЦ 160/20	180	15,4	16,0	42,4	367,0	0,1	0,4	0,1	0,6	0,3	0,4	278,2	42,3	347,1	1,2	292,4	3,3	0,1	0,0	223	2017
АТ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,3	66,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	61,0	9,9	41,2	0,6	91,2	4,5	0,0	0,0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	III	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	III	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23,5</b>	<b>22,0</b>	<b>102,0</b>	<b>637,9</b>	<b>0,2</b>	<b>5,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>372,8</b>	<b>83,7</b>	<b>478,0</b>	<b>3,9</b>	<b>784,6</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		

3 день 2 недели

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,7	0,4	24,5	179,3	0,0	0,6	0,0	0,2	0,1	0,1	116,3	22,9	110,7	0,3	183,1	10,1	0,0	0,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	2008
САЛАД С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	206,9	9,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,3	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	III	2020
ПРОСО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	III	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,7</b>	<b>26,2</b>	<b>79,2</b>	<b>661,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>579,6</b>	<b>98,3</b>	<b>486,2</b>	<b>3,3</b>	<b>788,4</b>	<b>38,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,0	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	ГТК	2023
УТРАТА ДОМАШНЯЯ	200	2,2	4,5	10,8	92,8	0,0	0,3	0,0	1,8	0,1	0,0	21,1	5,7	24,1	0,4	38,7	1,3	0,0	0,0	113	2017
САЛАД ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ	150	5,9	4,9	24,4	188,5	0,1	0,6	0,3	0,2	0,1	0,1	34,4	33,2	129,6	2,2	155,0	0,9	0,0	0,0	181	2008
ПТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12,6	8,3	15,2	191,5	0,1	0,5	0,0	1,9	0,1	0,1	53,2	46,7	189,8	1,5	336,3	95,7	0,4	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВЯНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	III	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	III	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>26,9</b>	<b>19,1</b>	<b>126,6</b>	<b>820,9</b>	<b>0,4</b>	<b>15,0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>178,5</b>	<b>130,3</b>	<b>438,0</b>	<b>9,4</b>	<b>1113,9</b>	<b>113,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		

## 4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017
САЛАТ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14,7	32,3	22,2	440,4	0,4	9,4	0,0	1,6	0,0	0,2	21,2	42,3	170,0	2,3	889,8	11,4	0,1	0,0	260	2008
МОЛОКОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	386	2025
Итого за прием пищи:	500	23,1	37,4	71,5	714,3	0,5	19,4	0,0	3,0	0,0	0,2	46,4	63,5	223,6	5,3	####	13,4	0,1	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
САЛАТ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	0,1	11,7	0,2	2,0	0,0	0,1	53,3	26,7	51,0	1,2	428,1	5,3	0,0	0,0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАВРИЧНОМУ	150	6,0	9,4	19,5	177,2	0,1	10,1	0,1	2,8	0,1	0,1	134,6	31,6	137,6	1,4	703,5	6,8	0,0	0,0	ТТК	2022
КОЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,5	8,2	12,0	160,1	0,1	2,9	0,1	2,0	0,4	0,2	36,5	25,1	151,5	2,2	208,1	6,8	0,1	0,0	ТТК	2023
САЛАТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,3	0,1	20,2	89,5	0,0	55,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,3	3,5	1,9	0,3	7,3	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	760	24,2	22,5	103,1	699,9	0,4	85,8	0,5	8,5	0,4	0,4	269,0	116,2	435,6	8,1	####	23,0	0,2	0,0		

## 5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	0,0	1,5	0,7	1,7	0,0	0,0	20,6	16,4	29,5	0,5	93,8	1,9	0,0	0,0	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5,7	8,0	20,5	205,3	0,1	10,6	0,4	2,4	0,9	0,2	51,5	34,7	144,4	2,2	706,7	14,1	0,1	0,0	ТТК	2023
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,7	8,3	5,8	149,3	0,1	1,1	0,4	2,0	0,3	0,1	48,0	41,5	173,3	1,0	341,6	95,6	0,4	0,0	241	2008
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	545	20,2	19,9	69,5	578,6	0,3	44,9	1,6	6,9	1,2	0,4	140,9	110,2	394,1	7,4	####	114,7	0,5	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	####	1,20	0,00	0,00	71	2011
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,6	8,6	74,4	0,1	6,8	0,2	1,1	0,0	0,0	29,1	17,1	38,3	0,7	293,6	3,1	0,0	0,0	99	2011
ПИЦЦА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ С ОВОЩАМИ	150	10,7	9,1	39,2	222,2	0,3	13,9	6,6	4,1	1,0	1,7	84,5	34,5	368,7	6,8	470,8	19,7	0,2	0,0	ТТК	2023
САЛАТ ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0	0,0	0,7	0,1	1,7	0,0	0,0	7,0	3,6	7,4	0,2	40,2	0,6	0,0	0,0	ТТК	2023
МОЛОКОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА /ТЛ ДЛЯ ДЕТСКОГО СТАДИИ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	875	38,4	26,3	97,5	690,7	0,6	38,7	7,0	8,4	1,0	2,3	561,8	131,9	795,9	10,2	####	60,0	0,3	0,0		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
--------------------------------	-------	------------------	--	--	-------------------------------	----------	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--



	период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	I <sub>2</sub> , мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за весь период		574,1	597,8	2 220,6	16 937,9	8,9	342,9	26,6	118,0	9,0	13,3	#####	#####	#####	155,5	#####	#####	5,2	0,4
Среднее значение за период		57,4	59,8	222,1	1 693,8	0,9	34,3	2,7	11,8	0,9	1,3	635,2	241,9	#####	15,5	#####	115,5	0,3	0,0
Содержание белков жиров и углеводов в %		1,0	1,0	4,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей			
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
11 ЛЕТ	532,0	821,0	350,5