

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 19 пос. Октябрьского
МО Северский район имени Героя Советского Союза
Рыжова Василия Кузьмича _____ С.В. 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 12 лет и старше
(буфет-раздаточная)**

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

1 день

Примеры наименований блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЛАНЧА ВЯЗЕЛАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6,6	8,5	33,6	214,2	0,1	0,7	0,1	0,7	0,1	0,2	141,3	34,5	151,5	0,7	244,0	12,8	0,0	0,0	175	2017
УТЕРЬРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	12,6	15,2	252,7	0,1	0,1	0,1	1,0	0,2	0,1	184,4	16,9	127,5	0,8	58,6	0,0	0,0	0,0	3	2008
ЮФЕЛЬНЫЙ НАВИТОК 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	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0	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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	575	19,2	24,1	91,0	688,6	0,2	11,3	0,2	2,4	0,4	0,4	441,8	76,5	369,0	4,1	732,9	22,9	0,0	0,0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/ СУП ДЮБИТЕЛЬСКИЙ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,9	2,6	18,3	149,0	0,2	7,0	0,2	0,4	0,0	0,0	26,0	71,0	125,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,2	14,4	0,0	0,3	0,1	0,1	27,9	38,8	96,1	1,7	1023,9	9,0	0,1	0,0	310	2017
КАРТОФЕЛЬНАЯ ПОД МАРИНАДОМ	115	10,6	14,4	8,5	152,7	0,1	6,7	0,0	3,9	0,0	0,1	55,3	50,6	164,6	1,1	420,2	92,9	0,4	0,0	61	2008
БИСЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	26,8	110,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	27,8	6,3	16,6	0,9	95,0	0,0	0,0	0,0	354	2017
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	2020
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	2,7	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	935	28,1	22,8	124,6	799,5	0,6	53,2	1,3	6,9	0,3	0,3	169,7	210,7	505,2	9,8	1948,0	105,3	0,5	0,0		

2 день

Прием пищи, 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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
ОВОЩИ ПУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13,8	22,3	20,0	384,0	0,3	9,6	0,5	0,4	0,1	0,1	49,7	41,4	164,3	2,3	592,9	10,0	0,1	0,0	274	2012
ОСБРЕКТОВЫЙ ВЫПЕЧЕННЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5	300,0	0,0	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	2020
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	2020
Итого за прием пищи:	570	21,1	23,4	77,4	652,8	0,5	25,5	0,6	2,0	0,1	0,2	117,9	85,1	298,4	5,8	1 274,9	13,5	0,1	0,0	-	
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СОУП С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,0	0,1	6,9	0,2	2,3	0,0	0,1	61,4	33,3	90,3	1,6	455,0	4,9	0,0	0,0	84	2017
ПЛОД ПО ПУШЕ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	0,1	2,4	0,3	2,8	0,1	0,2	24,6	42,5	206,0	2,0	310,0	7,2	0,1	0,0	291	2017
ОСБРЕКТОВЫЙ ВЫПЕЧЕННЫЙ / КРЕМ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,5	0,1	0,2	0,0	0,4	26,4	30,8	209,0	0,2	321,2	19,8	0,0	0,0	386	2017
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	III	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	III	2020
Итого за прием пищи:	830	30,4	31,5	114,6	912,7	0,5	35,8	0,8	7,8	0,2	0,7	384,5	152,6	616,8	7,8	1 508,6	36,0	0,2	0,0		

Завтрак

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/СУРЕДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00		
АРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,7	6,4	23,4	221,9	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
БЕЦЕНЬ ПО-СТРОИ АЛОВИКИ	120	12,8	11,6	18,3	195,1	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	255	2017
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	2,0	0,0	0,0	0,9	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	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	III	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	2008
Итого за прием пищи:	650	22,8	18,5	74,6	570,6	0,3	29,0	4,7	4,6	0,1	1,3	111,0	66,6	356,3	7,5	1051,2	17,3	0,2	0,0		
Обед																					
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		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	250	1,8	4,1	10,0	93,1	0,1	8,0	0,2	2,2	0,0	0,0	41,0	18,7	48,6	0,8	246,8	3,0	0,0	0,0	338	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	11,0	18,8	195,5	0,1	15,2	0,6	1,8	0,1	0,1	56,6	33,9	80,0	1,5	575,6	7,8	0,0	0,0	98	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100Г	105	8,1	10,1	11,3	122,3	0,1	0,5	0,0	4,8	0,1	0,1	47,4	40,2	200,3	1,7	351,4	105,0	0,5	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	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	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	III	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	1105	23,8	31,3	117,9	826,3	0,5	38,4	0,9	10,6	0,2	0,5	415,7	167,5	549,6	8,5	2163,9	148,1	0,5	0,0		

Продукты, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборные рецептуры	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг		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
Завтрак																					
Пудинг из творога с яблоками и повидлом 170/10	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	155,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023
СИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5%	200	13,8	17,1	52,1	376,4	0,1	2,2	0,2	0,9	0,6	0,4	225,7	40,9	313,1	2,8	391,7	5,7	0,1	0,0	240	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	386	2017
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	311	2020
Итого за прием пищи:	560	24,7	22,8	95,4	652,6	0,3	41,6	0,2	2,5	0,6	0,8	513,0	95,5	571,4	4,9	918,2	25,3	0,2	0,0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	0,0	3,9	0,0	2,7	0,0	0,0	33,4	19,4	38,2	1,2	281,2	6,8	0,0	0,0	52	2017
СУПС МАКАРОННЫМИ/ДЕ-ВИМНИ	250	3,3	2,9	12,0	137,1	0,1	4,1	0,2	1,6	0,0	0,0	31,1	19,4	50,1	1,0	311,6	3,2	0,0	0,0	111	2017
ЖАРЕНО ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	17,7	16,1	270,6	0,4	8,5	0,0	1,7	0,1	0,2	30,4	42,6	188,8	2,5	862,5	13,3	0,1	0,0	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,2	17,1	128,5	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	160,0	32,6	131,6	0,9	279,8	13,5	0,0	0,0	382	2017
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	311	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	311	2020
БОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ЛЕЧЕБНЫЕ САХАРНЫЕ	45	4,1	5,4	30,9	129,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	49,5	1,2	60,5	0,0	0,0	0,0	311	2023
Итого за прием пищи:	895	32,9	37,0	130,9	970,5	0,8	17,3	0,3	8,0	0,1	0,5	291,4	151,0	543,7	9,8	1 928,1	37,6	0,1	0,0		

5 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦО НАТУРАЛЬНОЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
АРТИОК ДЫОС ПОРИ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	0,1	12,2	0,0	0,3	0,1	0,1	49,2	35,4	98,8	1,4	895,3	9,9	0,0	0,0	128	2017
БЛ. ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	16,9	217,3	0,3	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	229	2017
ОМЛЕТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый вариант)	180	0,1	0,1	13,4	56,3	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,9	0,7	0,0	0,0	342,1	2017
ЯЙЦО ПЕЧЕНОЧЬИ	40	3,1	0,2	20,1	54,7	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	2020
Итого за прием пищи:	600	21,3	19,2	78,0	546,1	0,3	26,4	0,4	3,1	0,1	0,3	140,0	118,7	376,0	5,0	1 600,0	137,3	0,6	0,0		
Обед																					
ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ ПО СЕЗОНУ/ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ	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	0,0
УП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬСАМИ 200-30	250	8,3	10,2	8,1	217,8	0,1	6,1	0,3	0,6	0,1	0,1	32,2	27,7	126,3	1,9	452,6	7,8	0,1	0,0	95	2008
САКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,9	16,3	34,0	323,1	0,1	0,2	0,2	4,0	1,3	0,3	218,2	22,9	231,8	2,3	200,9	14,6	0,0	0,0	206	2017
СОК 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
СЛБД ПИЩЕВЫЙ	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	2008
СЛБД РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	9,0	9,5	43,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	ПП	2020
СОУПОВНИК ИЗ ОВОЩЕЙ ПО СЕЗОНУ/СОУПОВНИК ИЗ ОВОЩЕЙ	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:	1100	33,3	32,6	129,3	951,0	0,5	9,0	0,5	6,7	1,5	0,7	487,5	106,2	600,3	9,8	1 318,0	45,2	0,1	0,0		

6 лет

Продукция, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборные рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
МАТ С ИЖИТЕ ПО СЕЗОНУ ДЫЖОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	3,2	278,0	3,0	0,0	0,0	338	2017
МОНСТЕР С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ПЕЧЕНЫМ МОЛОЖОМ	200	10,2	14,2	37,3	313,1	0,1	0,2	0,1	2,1	0,2	0,2	0,2	177,5	29,0	207,8	1,3	241,3	4,1	0,0	0,0	312	2012
М.С. МОЛОЖОМ	200	3,0	2,4	14,7	93,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	112,0	16,0	78,7	0,8	169,1	9,0	0,0	0,0	378	2017
М.С. ПИВОВАРЕНИЕ	40	3,1	0,2	20,1	98,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП1	2020
М.С. РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП1	2020
Итого за прием пищи:	570	18,7	17,5	94,6	609,2	0,3	10,8	0,1	4,2	0,2	0,4	0,4	320,1	71,9	357,2	6,2	780,7	16,8	0,1	0,0	ПП1	
Обед																						
МАТ ИЗ МОРОЖИИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,1	5,0	7,0	79,2	0,0	3,0	1,8	2,7	0,0	0,1	0,1	50,1	33,4	49,3	0,9	204,3	4,6	0,1	0,0	ГТК	2023
МАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2	0,2	6,5	0,2	4,1	0,0	0,1	0,1	49,4	35,1	80,2	2,0	480,1	4,2	0,0	0,0	102	2017
МУ ИЗ ОБСОНЕЙ	180	3,4	9,0	18,8	195,5	0,1	15,2	0,6	1,8	0,1	0,1	0,1	56,6	33,9	80,0	1,5	575,6	7,8	0,0	0,0	143	2017
МУТ.Ы.МЯСНЫЕ 100/20	120	9,8	13,9	23,0	233,6	0,3	1,5	0,0	1,5	0,1	0,1	0,1	23,5	27,7	152,3	1,9	353,7	7,4	0,1	0,0	278	2017
МОЛОКОЖИРНЫЙ НАПИТОК КОФЕЙ 2,5 %	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017
М.С. ПИВОВАРЕНИЕ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП1	2020
М.С. РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП1	2020
Итого за прием пищи:	920	32,0	38,5	116,6	949,9	0,9	27,5	2,7	12,1	0,2	0,7	0,7	414,3	179,4	609,5	9,0	1 995,4	42,4	0,2	0,0		

Табл.

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		Н, 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			
																						Значения		
ПОМИДОРЫ СЕЗОННЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ СВЕЖИЕ)	100	1,2	0,2	3,8	24,0	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00					
СОЛ. ПИЦЦА	200	13,1	20,2	41,8	438,9	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	71	2011			
САМОТ 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	291	2017			
ПЕЧ. ПИЦЦА ЧЕДДА	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	349	2017			
ПЕЧ. 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	2020			
Итого за порцию блюда:	560	18,7	20,8	81,9	629,4	0,2	27,3	0,5	4,0	0,2	0,2	58,0	79,6	267,7	4,4	659,7	9,0	0,1	0,0	III	2020			
КОРОВАСЫ СЫРЫЕ (КОРОВАСЫ СЫРЫЕ)	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	0,0			
КОРОВАСЫ СЫРЫЕ СЛИВОЧНЫЕ	220	2,0	5,2	14,7	113,8	0,1	5,8	0,2	2,4	0,0	0,1	29,1	22,3	59,1	0,9	419,1	3,9	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ТТК	2017
КОРОВАСЫ СЫРЫЕ СЛИВОЧНЫЕ С МОЛОКОМ	220	20,1	23,5	48,3	495,1	0,1	0,5	0,2	0,7	0,3	0,5	337,5	53,3	429,7	1,7	388,7	3,7	0,1	0,1	96	2017			
КОРОВАСЫ СЫРЫЕ СЛИВОЧНЫЕ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	62,3	11,1	43,3	0,8	98,6	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	223	2017	
КОРОВАСЫ СЫРЫЕ СЛИВОЧНЫЕ С МОЛОКОМ	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	0,0	0,0	378	2017	
КОРОВАСЫ СЫРЫЕ СЛИВОЧНЫЕ С МОЛОКОМ	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	0,0	0,0	III	2008	
Итого за порцию блюда:	910	31,5	30,9	129,5	877,7	0,3	6,5	0,4	5,0	0,3	0,7	447,5	110,7	609,0	5,9	1025,2	14,3	0,1	0,1	III	2008			

8 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептура	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																					
Молочная рисовая каша	200	6,0	3,7	31,8	185,9	0,1	0,7	0,0	0,1	0,0	0,2	150,6	29,8	142,9	0,4	257,1	13,2	0,0	0,0	189	2008
Сырники с маслом и сыром	60	6,3	12,7	16,5	216,2	0,0	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	7,5	3,9	22,4	0,3	20,0	0,0	0,0	0,0	1	2017
Каша с молоком	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	207,0	9,0	0,0	0,0	382	2017
Витаминный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	III	2020
Сырники	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	12,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	III	2020
Сырники с маслом и сыром	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	0,7	292,0	18,0	0,0	0,0	III	2023
Итого за прием пищи:	710	25,3	24,7	95,9	721,0	0,3	2,3	0,2	1,5	0,2	0,5	483,9	97,2	447,5	3,2	831,8	41,3	0,0	0,0		
Обед																					
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	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
Утка домашняя	250	2,7	9,7	13,6	116,1	0,0	0,4	0,0	2,2	0,1	0,0	26,4	7,2	30,2	0,4	48,4	1,6	0,0	0,0	113	2017
Молочная каша рассыпчатая с овощами	180	7,0	5,9	21,3	232,6	0,2	0,7	0,3	0,3	0,1	0,1	41,4	39,9	155,5	2,7	186,0	1,0	0,0	0,0	181	2008
Суп рыбный с соусом молочный 100/25	125	13,9	10,7	16,6	223,2	0,1	0,6	0,0	3,4	0,1	0,1	56,4	51,6	209,3	1,6	371,1	106,2	0,5	0,0	234	2017
Салат фруктовый/виноградный	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
Суп витаминный	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	III	2020
Сырники	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	2020
Итого за прием пищи:	955	30,5	27,8	132,7	943,7	0,5	15,3	0,4	8,3	0,3	0,3	196,3	146,7	497,9	10,3	1344,4	124,8	0,5	0,1		

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборные рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОУЗЛЫ 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
ОУЗ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	25,7	349,4	0,4	10,4	0,0	1,8	0,0	0,2	23,6	47,0	198,8	7,6	985,9	12,6	0,1	0,0	260	2008
ОУЗ ДОМОЛЮЧЬИ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,1	1,3	0,1	0,0	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,0	262,8	0,0	0,0	0,0	380	2017
ОУЗ ИНТЕРЬЕВЫЙ	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	2020
ОУЗ 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	2020
Итого за прием пищи:	550	22,8	23,2	77,2	657,3	0,6	21,7	0,1	3,8	0,0	0,6	270,7	100,5	440,2	6,6	1 621,4	15,7	0,2	0,0		
Обед																					
ОУЗЛЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ /	100	0,8	0,2	2,5	14,0	0,03	10,00	0,02	0,10	0,00	0,03	23,00	14,00	42,00	1,00	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011
ОУЗ ПО КУБАНСКИ	250	2,7	5,1	16,2	123,1	0,1	14,7	0,3	2,4	0,0	0,1	66,7	33,5	63,8	1,5	535,9	6,6	4,0	0,0	ГПК	2023
ОУЗ ОФЕЛЬ ПО-СТАВРОПОЛУ	180	7,5	11,2	21,7	183,6	0,1	12,2	0,1	3,4	0,1	0,1	161,6	37,9	165,2	1,7	844,2	8,2	0,1	0,0	ГПК	2023
ОУЗЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13,2	10,1	14,0	183,9	0,1	3,3	0,1	2,3	0,4	0,2	40,9	28,8	171,5	2,5	234,5	7,6	0,1	0,0	ГПК	2023
ОУЗ АРС СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,5	0,2	30,6	136,1	0,0	69,1	0,1	0,0	0,0	0,0	16,2	4,0	2,4	0,4	9,1	0,0	0,0	0,0	ГПК	2023
ОУЗ ТИШЕБОРЧЫЙ	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	2020
ОУЗ 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	ПП	2020
Итого за прием пищи:	890	30,5	27,4	122,8	820,3	0,5	109,2	0,6	9,8	0,5	0,5	325,3	140,4	512,9	9,3	1 813,6	25,9	0,2	0,0		

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур																	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	0,1	2,6	1,2	2,9	0,0	0,1	34,3	27,4	49,2	0,8	156,4	3,1	0,0	0,0	ТТК	2017															
АРТИШОК ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЖИРОМ	180	6,7	11,0	27,9	202,4	0,2	12,7	0,3	2,9	1,1	0,3	61,7	41,6	173,3	2,6	847,7	17,0	0,1	0,0	ТТК	2023															
ОТДЕЛЬНЫЕ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8,9	6,3	8,4	163,1	0,1	1,6	0,6	1,0	0,4	0,2	69,1	59,9	249,9	1,5	493,0	138,0	0,6	0,0	241	2008															
ЛЕБ ПИЦЦА БИЧЧИ	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	2011															
ЛЕБ ПИЦЦА БИЧЧИ	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	ПП	2020															
ЛЕБ ПИЦЦА БИЧЧИ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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	ПП	2008															
Итого за прием пищи:	670	22,7	23,1	89,9	659,9	0,5	18,5	2,3	8,0	1,5	0,6	190,0	151,7	536,3	9,2	1 816,6	161,7	0,7	0,0																	
Обед																																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0	0,07	25,00	0,17	0,38	0,17	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	1,20	0,00	0,00	71	2014															
УТИЦА ОВОЩЕЙ	230	1,8	4,4	10,8	93,0	0,1	8,5	0,2	1,3	0,0	0,1	36,3	21,4	47,8	0,9	367,0	3,9	0,0	0,0	99	2017															
ПЕЧЕНЬ ПОСЛЕ ЗАПЕЧЕНИЯ С ОВОЩАМИ И ЖИРОМ	200	13,6	13,7	35,0	273,1	0,3	18,5	8,8	5,4	1,3	2,2	113,9	47,2	497,8	9,1	637,4	26,4	0,3	0,1	ТТК	2023															
СОУС 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															
ПЕСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЖИРНЫЙ)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,5	0,1	0,2	0,0	0,4	264,0	30,8	209,0	0,2	321,2	19,8	0,0	0,0	386	2017															
ЛЕБ ПИЦЦА БИЧЧИ	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	2020															
ЛЕБ 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	ПП	2020															
ЛЕБ ПИЦЦА БИЧЧИ	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:	1035	33,5	32,0	106,2	813,9	0,7	55,3	9,3	10,6	1,5	3,0	656,2	167,6	1 000,1	13,8	2 053,2	71,6	0,4	0,1																	
Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества																									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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																		
																			Итого за весь период																	
																			Среднее значение за период																	
Содержание белков жиров и углеводов в % соотношении																																				
	650,4	663,8	2 377,3	18 966,8	10,9	658,2	31,8	143,9	10,2	16,0	7 773,4	2 943,9	#####	184,8	#####	1 293,4	5,9	0,5																		
	65,0	66,4	257,7	1 896,7	1,1	65,8	3,2	14,4	1,0	1,6	777,3	294,4	1 214,8	18,5	3 387,4	129,3	0,6	0,1																		
	1,0	1,0	4,0																																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ			
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 лет	601,5	957,5	377,0