

Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания "Тарголово"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025г



Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 138
Карпинского района Санкт-Петербурга

Константинова С.А.

"01" сентября 2025г

Цикличное четырехнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период
для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

1 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/5	7,76	8,86	31,71	238,11	0,17	0,49	0,04	1,47	123,06	60,63	194,93	1,64	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	1,93	8,98	12,93	140,30	0,03	0,00	0,07	0,22	5,95	3,25	18,15	0,27	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	34,97	10,99	16,98	0,10	ТТК	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	3,00	2,50	2,50	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	565	13,68	20,54	69,56	488,03	0,26	38,49	0,12	1,89	176,94	80,66	237,48	2,75		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	ТТК	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,53	6,44	7,37	103,03	0,05	7,55	0,26	0,45	50,16	19,81	58,81	0,84	87	2008
ГУЛЯШ	100	15,13	14,84	3,14	205,94	0,04	0,46	0,14	1,48	21,18	19,83	130,49	1,94	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	180	8,40	6,94	38,42	249,80	0,23	0,84	0,38	4,61	30,11	126,48	191,82	4,41	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
Итого за прием пищи:	950	36,55	30,49	121,35	908,57	0,53	15,45	0,78	7,86	157,35	205,22	502,42	13,21		
Всего за день:		50,23	51,03	190,91	1396,60	0,79	53,94	0,90	9,75	334,29	285,88	739,90	15,96		

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЧИЗКЕЙК ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО - ШКОЛЬНОМУ С ПОВИДЛОМ	180/30	24,92	24,97	56,56	554,40	0,08	0,30	0,15	0,81	183,40	29,44	253,11	1,24	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60	ТТК	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	575	28,56	27,43	125,21	870,61	0,15	11,14	0,16	1,44	225,30	51,02	303,17	5,08		
Обед															
САЛАТ ИЗ СЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	0,84	3,06	4,58	49,59	0,02	7,28	0,26	1,35	24,51	10,53	20,14	0,54	ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,34	6,15	12,65	119,70	0,06	7,98	0,24	0,36	49,97	24,86	59,86	1,35	76	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ МЯСНОЙ	100	15,86	18,98	15,20	293,86	0,08	0,16	0,02	3,15	18,16	24,38	154,02	2,35	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,31	5,54	40,26	236,31	0,08	0,00	0,02	1,36	32,27	12,20	48,30	1,12	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,00	24,37	140,42	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	950	34,52	35,71	148,19	1093,26	0,41	15,42	0,53	7,54	154,15	91,76	367,02	8,26		
Всего за день:		63,08	63,14	273,40	1963,87	0,56	26,56	0,69	8,98	379,45	142,78	670,19	13,34		

3 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	200/5	6,30	5,64	37,82	227,88	0,14	2,43	0,03	0,11	81,14	37,19	143,46	3,29	185	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,14	6,48	10,34	125,20	0,03	0,14	0,06	0,06	179,80	9,60	113,00	0,40	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	ТТК	
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ (В ИНД. УПАКОВКЕ)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	ТТК	
Итого за прием пищи:	745	18,66	17,27	82,70	565,30	0,24	8,65	0,12	0,53	496,90	86,98	423,88	6,59		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	5,09	7,74	85,53	0,02	27,30	0,04	2,20	48,98	14,76	27,81	0,59	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/5	5,71	4,54	18,67	138,58	0,19	4,58	0,22	2,05	39,54	32,59	78,20	1,92	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР)	100	15,69	19,67	13,41	291,18	0,08	0,67	0,08	1,16	44,89	21,19	154,33	1,59	314	2008
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	4,19	6,37	39,99	234,20	0,06	1,03	0,17	2,97	19,61	31,25	87,80	0,74	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	21,22	87,91	0,01	1,60	0,00	0,25	13,05	4,43	3,96	0,79	394	2008
Итого за прием пищи:	945	35,06	37,81	152,16	1090,78	0,53	35,18	0,51	9,95	186,37	122,12	436,80	8,53		
Всего за день:		53,72	55,08	234,86	1656,08	0,77	43,83	0,63	10,48	683,27	209,10	860,68	15,12		

4 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,11	9,41	27,63	220,61	0,08	0,79	0,05	0,46	161,28	29,29	145,20	0,50	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	ТТК	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	675	9,75	12,07	57,01	401,72	0,16	12,68	0,10	1,09	372,03	64,62	307,11	3,49		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	80/20	3,89	7,14	6,38	105,15	0,02	2,91	0,04	2,45	47,70	18,38	64,94	1,43	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/5	4,35	4,42	20,18	137,87	0,12	6,63	0,22	0,45	30,33	25,00	71,48	1,23	82	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ КИСЛО -СЛАДКОМ С ОВОЩАМИ	100/20	12,96	4,28	14,98	150,81	0,09	2,03	0,07	1,66	43,22	46,04	191,24	1,01	ТТК	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,50	28,51	177,97	0,17	14,40	0,03	0,31	27,87	38,75	96,09	1,68	333	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,20	30,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	965	33,04	23,52	151,58	951,18	0,57	25,97	0,36	6,19	169,42	146,07	508,45	8,25		
Всего за день:		42,79	35,59	208,59	1352,90	0,73	38,65	0,46	7,28	541,45	210,69	815,56	11,74		

5 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/15	9,26	9,23	37,60	271,27	0,08	0,04	0,05	1,32	139,06	15,21	104,58	1,15	ТТК		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	0,73	26,05	118,62	0,03	0,10	0,00	0,00	7,55	4,65	18,05	0,45	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	ТТК		
Итого за прием пищи:	520	12,12	10,16	71,75	432,89	0,15	60,14	0,06	1,54	180,61	32,86	145,63	1,90			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,92	6,67	16,56	142,14	0,10	6,71	0,24	0,46	33,79	26,69	80,82	1,16	91	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,33	10,17	6,67	123,00	0,00	15,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	51	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТЫЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,05	12,55	53,47	0,01	1,56	0,00	0,00	11,72	5,33	2,57	0,14	437	2008	
Итого за прием пищи:	950	13,10	18,87	86,91	571,99	0,28	23,27	0,49	1,78	65,81	49,92	168,09	5,20			
Всего за день:		25,22	29,03	158,66	1004,88	0,43	83,41	0,55	3,32	246,42	82,78	313,72	7,10			

6 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,00	7,71	39,22	255,05	0,03	0,69	0,04	0,11	139,23	15,32	97,01	0,12	ТТК	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	ТТК	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	680	12,28	11,09	66,37	439,55	0,14	11,74	0,09	0,74	339,98	47,57	266,76	2,57		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,13	4,57	49,54	0,03	1,67	0,63	1,62	19,31	12,78	18,57	0,81	40	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,97	4,32	3,95	67,86	0,02	7,39	0,19	0,95	45,63	16,10	41,19	0,65	91	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	16,38	11,92	7,72	222,42	0,21	12,83	5,38	3,72	26,92	19,01	237,27	5,13	261	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,06	25,62	172,70	0,15	12,43	0,04	0,28	46,56	35,12	101,77	1,45	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	23,29	98,27	0,02	12,00	0,01	0,11	22,22	7,31	10,35	0,14	399	2008
Итого за прием пищи:	880	31,80	27,51	116,28	864,17	0,60	46,32	6,25	8,00	180,94	108,22	493,85	11,08		
Всего за день:		44,08	38,60	182,65	1303,72	0,74	58,06	6,34	8,74	520,92	155,79	760,61	13,65		

7 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, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,84	10,48	38,62	277,51	0,16	1,63	0,06	1,42	97,31	41,34	143,86	1,79	187	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	ТТК	
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	675	12,71	13,66	78,40	513,47	0,30	40,72	0,11	1,62	330,02	82,38	327,03	2,88		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	ТТК	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	250/10	10,74	9,13	11,22	168,83	0,06	1,58	0,19	0,37	41,84	21,05	104,72	1,29	ТТК	
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	280	19,65	21,91	28,63	387,83	0,14	19,39	0,47	3,15	51,42	48,52	216,24	2,48	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
Итого за прием пищи:	950	39,88	33,31	112,27	906,46	0,41	27,57	0,66	4,84	149,16	108,67	442,26	9,79		
Всего за день:		52,59	46,97	190,67	1419,93	0,71	68,29	0,77	6,46	479,18	191,05	769,29	12,67		

8 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, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	190/15	10,51	9,85	45,57	313,80	0,09	0,04	0,05	1,58	145,35	17,68	113,99	1,37	ТТК	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	0,73	26,05	118,62	0,03	0,10	0,00	0,00	7,55	4,65	18,05	0,45	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ (В ИНД. УПАКОВКЕ)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	ТТК	
Итого за прием пищи:	650	18,34	15,44	96,01	599,29	0,17	2,02	0,08	1,58	371,65	51,06	284,45	2,77		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,02	10,57	93,36	0,04	10,32	0,32	2,39	35,94	14,67	25,12	1,12	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУПой	250/10	4,59	2,96	19,90	124,78	0,11	7,09	0,22	0,63	35,92	32,46	107,35	1,20	98	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	100/20	13,77	16,09	13,72	253,57	0,07	1,74	0,04	2,44	26,64	20,75	130,30	1,79	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	180	8,40	6,94	38,42	249,80	0,23	0,84	0,38	4,61	30,11	126,48	191,82	4,41	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	1070	36,05	33,39	143,54	1021,89	0,65	29,99	0,97	12,02	164,91	220,26	550,29	13,62		
Всего за день:		54,39	48,83	239,55	1621,18	0,82	32,01	1,05	13,60	536,56	271,32	834,74	16,39		

9 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, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ С ФРУКТАМИ	200	5,36	16,66	56,44	398,73	0,07	0,80	0,89	0,92	35,80	41,85	104,65	1,13	195	2011
БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ	50	1,91	4,86	12,89	102,90	0,03	0,00	0,04	0,11	5,35	3,25	17,20	0,26	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	550	7,67	21,82	79,63	548,63	0,12	5,80	0,93	1,39	60,15	57,10	137,85	3,39		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	0,02	3,88	0,00	2,66	34,95	19,37	38,20	1,24	52	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,48	7,40	10,89	124,30	0,09	8,51	0,22	2,35	37,59	22,85	62,03	1,03	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,36	13,19	4,22	220,38	0,20	12,22	5,58	4,21	24,12	16,22	239,73	5,16	255	2011
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	180	7,44	5,55	44,33	259,56	0,04	1,60	0,53	0,53	24,06	14,23	28,81	0,47	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	21,22	87,91	0,01	1,60	0,00	0,25	13,05	4,43	3,96	0,79	394	2008
Итого за прием пищи:	970	36,58	34,37	140,07	1038,99	0,53	27,81	6,33	11,32	154,07	95,00	457,43	11,59		
Всего за день:		44,25	56,19	219,70	1587,62	0,65	33,61	7,26	12,71	214,22	152,10	595,28	14,98		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ " ЗЕБРА" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/25	27,24	19,55	42,37	459,29	0,09	0,52	0,08	2,47	276,58	47,75	329,07	1,48	224	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК		
Итого за прием пищи:	550	29,76	20,69	80,10	633,90	0,15	11,36	0,09	3,10	312,08	65,33	364,73	4,72			
Обед																
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,00	24,37	140,42	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008	
САЛАТ " МОЗАЙКА"	100	1,70	8,25	8,77	116,55	0,08	4,51	0,76	3,98	28,41	24,68	50,74	0,88	28	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,43	6,47	12,68	122,99	0,07	8,04	0,25	0,33	50,29	24,85	60,77	1,29	76	2008	
ПАСТА" БОЛОНЬЕЗЕ" (ПО - ШКОЛЬНОМУ)	280	23,81	37,76	45,36	615,23	0,35	2,27	0,50	4,45	74,81	47,45	227,37	3,53	ТТК		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,20	30,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК		
Итого за прием пищи:	1150	37,71	54,66	172,71	1374,57	0,67	14,82	1,51	10,08	182,75	116,77	423,58	8,60			
Всего за день:		67,47	75,35	252,81	2008,47	0,82	26,18	1,60	13,18	494,83	182,10	788,31	13,32			

11 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, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,40	25,61	3,60	326,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ОГУРЦОМ	40	4,24	3,69	13,01	102,60	0,03	0,57	0,03	0,04	93,90	7,45	68,35	0,40	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,27	0,04	27,09	110,68	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,89	3,78	0,44	ТТК	
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	ТТК	
Итого за прием пищи:	575	26,00	29,54	66,73	643,48	0,07	60,61	0,04	0,26	148,74	28,13	102,55	1,88		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/5	5,71	4,54	18,67	138,58	0,19	4,58	0,22	2,05	39,54	32,59	78,20	1,92	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	280	21,28	48,29	28,49	631,49	0,59	15,07	0,03	3,22	39,20	65,13	264,61	3,54	259	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	945	34,71	54,81	98,29	1023,45	0,95	19,65	0,25	6,59	99,04	115,62	427,51	8,36		
Всего за день:		60,71	84,35	165,02	1666,93	1,02	80,26	0,29	6,85	247,78	143,75	530,06	10,24		

12 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, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,64	7,55	29,27	208,32	0,05	0,70	0,04	0,23	144,24	27,61	134,55	0,38	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,05	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	3,00	2,50	2,50	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	570	14,40	15,61	54,47	386,62	0,12	10,81	0,10	0,91	296,99	44,11	236,80	2,98		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	5,21	7,63	82,54	0,03	2,78	1,06	2,70	30,52	21,23	30,60	1,34	40	2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/5	2,75	5,15	11,57	104,06	0,07	6,34	0,33	0,25	68,17	20,72	62,23	0,71	115	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,15	5,57	6,55	129,57	0,08	1,26	0,45	0,65	55,90	44,83	191,65	1,08	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,06	25,62	172,70	0,15	12,43	0,04	0,28	46,56	35,12	101,77	1,45	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2008
Итого за прием пищи:	945	28,24	23,97	102,50	742,25	0,50	22,81	1,88	5,20	221,45	139,80	470,95	7,48		
Всего за день:		42,64	39,58	156,97	1128,87	0,62	33,62	1,98	6,11	518,44	183,91	707,75	10,46		

13 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/5	7,76	8,86	31,71	238,11	0,17	0,49	0,04	1,47	123,06	60,63	194,93	1,64	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	1,93	8,98	12,93	140,30	0,03	0,00	0,07	0,22	5,95	3,25	18,15	0,27	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	34,97	10,99	16,98	0,10	ТТК	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	3,00	2,50	2,50	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	565	13,68	20,54	69,56	488,03	0,26	38,49	0,12	1,89	176,94	80,66	237,48	2,75		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	ТТК	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,53	6,44	7,37	103,03	0,05	7,55	0,26	0,45	50,16	19,81	58,81	0,84	87	2008
ГУЛЯШ	100	15,13	14,84	3,14	205,94	0,04	0,46	0,14	1,48	21,18	19,83	130,49	1,94	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	180	8,40	6,94	38,42	249,80	0,23	0,84	0,38	4,61	30,11	126,48	191,82	4,41	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
Итого за прием пищи:	950	36,55	30,49	121,35	908,57	0,53	15,45	0,78	7,86	157,35	205,22	502,42	13,21		
Всего за день:		50,23	51,03	190,91	1396,60	0,79	53,94	0,90	9,75	334,29	285,88	739,90	15,96		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЧИЗКЕЙК ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО - ШКОЛЬНОМУ С ПОВИДЛОМ	180/30	24,92	24,97	56,56	554,40	0,08	0,30	0,15	0,81	183,40	29,44	253,11	1,24	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60	ТТК	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	575	28,56	27,43	125,21	870,61	0,15	11,14	0,16	1,44	225,30	51,02	303,17	5,08		
Обед															
САЛАТ ИЗ СЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	0,84	3,06	4,58	49,59	0,02	7,28	0,25	1,35	24,51	10,53	20,14	0,54	ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,34	6,15	12,65	119,70	0,06	7,98	0,24	0,36	49,97	24,86	59,86	1,35	76	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ МЯСНОЙ	100	15,86	18,98	15,20	293,86	0,08	0,16	0,02	3,15	18,16	24,38	154,02	2,35	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,31	5,54	40,26	236,31	0,08	0,00	0,02	1,36	32,27	12,20	48,30	1,12	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,00	24,37	140,42	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	950	34,52	35,71	148,19	1093,26	0,41	15,42	0,53	7,54	154,15	91,76	367,02	8,26		
Всего за день:		63,08	63,14	273,40	1963,87	0,56	26,56	0,69	8,98	379,45	142,78	670,19	13,34		

15 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	200/5	6,30	5,64	37,82	227,88	0,14	2,43	0,03	0,11	81,14	37,19	143,46	3,29	185	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,14	6,48	10,34	125,20	0,03	0,14	0,06	0,06	179,80	9,60	113,00	0,40	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	ТТК		
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ (В ИНД. УПАКОВКЕ)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	ТТК		
Итого за прием пищи:	745	18,66	17,27	82,70	565,30	0,24	8,65	0,12	0,53	496,90	86,98	423,88	6,59			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	5,09	7,74	85,53	0,02	27,30	0,04	2,20	48,98	14,76	27,81	0,59	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/5	5,71	4,54	18,67	138,58	0,19	4,58	0,22	2,05	39,54	32,59	78,20	1,92	99	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР)	100	15,69	19,67	13,41	291,18	0,08	0,67	0,08	1,16	44,89	21,19	154,33	1,59	314	2008	
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	4,19	6,37	39,99	234,20	0,06	1,03	0,17	2,97	19,61	31,25	87,80	0,74	ТТК		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	21,22	87,91	0,01	1,60	0,00	0,25	13,05	4,43	3,96	0,79	394	2008	
Итого за прием пищи:	945	35,06	37,81	152,16	1090,78	0,53	35,18	0,51	9,95	186,37	122,12	436,80	8,53			
Всего за день:		53,72	55,08	234,86	1656,08	0,77	43,83	0,63	10,48	683,27	209,10	860,68	15,12			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,11	9,41	27,63	220,61	0,08	0,79	0,05	0,46	161,28	29,29	145,20	0,50	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008	
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	ТТК		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК		
Итого за прием пищи:	675	9,75	12,07	57,01	401,72	0,16	12,68	0,10	1,09	372,03	64,62	307,11	3,49			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	80/20	3,89	7,14	6,38	105,15	0,02	2,91	0,04	2,45	47,70	18,38	64,94	1,43	52	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/5	4,35	4,42	20,18	137,87	0,12	6,63	0,22	0,45	30,33	25,00	71,48	1,23	82		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ КИСЛО -СЛАДКОМ С ОВОЩАМИ	100/20	12,96	4,28	14,98	150,81	0,09	2,03	0,07	1,66	43,22	46,04	191,24	1,01	ТТК		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,50	28,51	177,97	0,17	14,40	0,03	0,31	27,87	38,75	96,09	1,68	333	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,20	30,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	965	33,04	23,52	151,58	951,18	0,57	25,97	0,36	6,19	169,42	146,07	508,45	8,25			
Всего за день:		42,79	35,59	208,59	1352,90	0,73	38,65	0,46	7,28	541,45	210,69	815,56	11,74			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/15	9,26	9,23	37,60	271,27	0,08	0,04	0,05	1,32	139,06	15,21	104,58	1,15	ТТК		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	0,73	26,05	118,62	0,03	0,10	0,00	0,00	7,55	4,65	18,05	0,45	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	ТТК		
Итого за прием пищи:	520	12,12	10,16	71,75	432,89	0,15	60,14	0,06	1,54	180,61	32,86	145,63	1,90			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,92	6,67	16,56	142,14	0,10	6,71	0,24	0,46	33,79	26,69	80,82	1,16	91	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,33	10,17	6,67	123,00	0,00	15,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	51	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТЫЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,05	12,55	53,47	0,01	1,56	0,00	0,00	11,72	5,33	2,57	0,14	437	2008	
Итого за прием пищи:	950	13,10	18,87	86,91	571,99	0,28	23,27	0,49	1,78	65,81	49,92	168,09	5,20			
Всего за день:		25,22	29,03	158,66	1004,88	0,43	83,41	0,55	3,32	246,42	82,78	313,72	7,10			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,00	7,71	39,22	255,05	0,03	0,69	0,04	0,11	139,23	15,32	97,01	0,12	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	ТТК	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	680	12,28	11,09	66,37	439,55	0,14	11,74	0,09	0,74	339,98	47,57	266,76	2,57		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,13	4,57	49,54	0,03	1,67	0,63	1,62	19,31	12,78	18,57	0,81	40	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,97	4,32	3,95	67,86	0,02	7,39	0,19	0,95	45,63	16,10	41,19	0,65	91	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	16,38	11,92	7,72	222,42	0,21	12,83	5,38	3,72	26,92	19,01	237,27	5,13	261	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,06	25,62	172,70	0,15	12,43	0,04	0,28	46,56	35,12	101,77	1,45	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	23,29	98,27	0,02	12,00	0,01	0,11	22,22	7,31	10,35	0,14	399	2008
Итого за прием пищи:	880	31,80	27,51	116,28	864,17	0,60	46,32	6,25	8,00	180,94	108,22	493,85	11,08		
Всего за день:		44,08	38,60	182,65	1303,72	0,74	58,06	6,34	8,74	520,92	155,79	760,61	13,65		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	13 день			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,84	10,48	38,62	277,51	0,16	1,63	0,06	1,42	97,31	41,34	143,86	1,79	187	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	ТТК	
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	675	12,71	13,66	78,40	513,47	0,30	40,72	0,11	1,62	330,02	82,38	327,03	2,88		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	ТТК	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	250/10	10,74	9,13	11,22	168,83	0,06	1,58	0,19	0,37	41,84	21,05	104,72	1,29	ТТК	
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	280	19,65	21,91	28,63	387,83	0,14	19,39	0,47	3,15	51,42	48,52	216,24	2,48	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
Итого за прием пищи:	950	39,88	33,31	112,27	906,46	0,41	27,57	0,66	4,84	149,16	108,67	442,26	9,79		
Всего за день:		52,59	46,97	190,67	1419,93	0,71	68,29	0,77	6,46	479,18	191,05	769,29	12,67		

20 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	190/15	10,51	9,85	45,57	313,80	0,09	0,04	0,05	1,58	145,35	17,68	113,99	1,37	ТТК	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	0,73	26,05	118,62	0,03	0,10	0,00	0,00	7,55	4,65	18,05	0,45	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ (В ИНД. УПАКОВКЕ)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	ТТК	
Итого за прием пищи:	650	18,34	15,44	96,01	599,29	0,17	2,02	0,08	1,58	371,65	51,06	284,45	2,77		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,02	10,57	93,36	0,04	10,32	0,32	2,39	35,94	14,67	25,12	1,12	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	250/10	4,59	2,96	19,90	124,78	0,11	7,09	0,22	0,63	35,92	32,46	107,35	1,20	98	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	100/20	13,77	16,09	13,72	253,57	0,07	1,74	0,04	2,44	26,64	20,75	130,30	1,79	ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	180	8,40	6,94	38,42	249,80	0,23	0,84	0,38	4,61	30,11	126,48	191,82	4,41	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	1070	36,05	33,39	143,54	1021,89	0,65	29,99	0,97	12,02	164,91	220,26	550,29	13,62		
Всего за день:		54,39	48,83	239,55	1621,18	0,82	32,01	1,05	13,60	536,56	271,32	834,74	16,39		

21 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ С ФРУКТАМИ	200	5,36	16,66	56,44	398,73	0,07	0,80	0,89	0,92	35,80	41,85	104,65	1,13	195	2011
БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ	50	1,91	4,86	12,89	102,90	0,03	0,00	0,04	0,11	5,35	3,25	17,20	0,26	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	550	7,67	21,82	79,63	548,63	0,12	5,80	0,93	1,39	60,15	57,10	137,85	3,39		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	0,02	3,88	0,00	2,66	34,95	19,37	38,20	1,24	52	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,48	7,40	10,89	124,30	0,09	8,51	0,22	2,35	37,59	22,85	62,03	1,03	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,36	13,19	4,22	220,38	0,20	12,22	5,58	4,21	24,12	16,22	239,73	5,16	255	2011
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	180	7,44	5,55	44,33	259,56	0,04	1,60	0,53	0,53	24,06	14,23	28,81	0,47	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	21,22	87,91	0,01	1,60	0,00	0,25	13,05	4,43	3,96	0,79	394	2008
Итого за прием пищи:	970	36,58	34,37	140,07	1038,99	0,53	27,81	6,33	11,32	154,07	95,00	457,43	11,59		
Всего за день:		44,25	56,19	219,70	1587,62	0,65	33,61	7,26	12,71	214,22	152,10	595,28	14,98		

22 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОГЖНАЯ " ЗЕБРА" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/25	27,24	19,55	42,37	459,29	0,09	0,52	0,08	2,47	276,58	47,75	329,07	1,48	224	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК		
Итого за прием пищи:	550	29,76	20,69	80,10	633,90	0,15	11,36	0,09	3,10	312,08	65,33	364,73	4,72			
Обед																
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,00	24,37	140,42	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008	
САЛАТ " МОЗАЙКА"	100	1,70	8,25	8,77	116,55	0,08	4,51	0,76	3,98	28,41	24,68	50,74	0,88	28	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,43	6,47	12,68	122,99	0,07	8,04	0,25	0,33	50,29	24,85	60,77	1,29	76	2008	
ПАСТА" БОЛОНЬЕЗЕ" (ПО - ШКОЛЬНОМУ)	280	23,81	37,76	45,36	615,23	0,35	2,27	0,50	4,45	74,81	47,45	227,37	3,53	ТТК		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,20	30,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК		
Итого за прием пищи:	1150	37,71	54,66	172,71	1374,57	0,67	14,82	1,51	10,08	182,75	116,77	423,58	8,60			
Всего за день:		67,47	75,35	252,81	2008,47	0,82	26,18	1,60	13,18	494,83	182,10	788,31	13,32			

23 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,40	25,61	3,60	326,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ОГУРЦОМ	40	4,24	3,69	13,01	102,60	0,03	0,57	0,03	0,04	93,90	7,45	68,35	0,40	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008	
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,27	0,04	27,09	110,68	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,89	3,78	0,44	ТТК		
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	ТТК		
Итого за прием пищи:	575	26,00	29,54	66,73	643,48	0,07	60,61	0,04	0,26	148,74	28,13	102,55	1,88			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/5	5,71	4,54	18,67	138,58	0,19	4,58	0,22	2,05	39,54	32,59	78,20	1,92	99	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	280	21,28	48,29	28,49	631,49	0,59	15,07	0,03	3,22	39,20	65,13	264,61	3,54	259	2011	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	945	34,71	54,81	98,29	1023,45	0,95	19,65	0,25	6,59	99,04	115,62	427,51	8,36			
Всего за день:		60,71	84,35	165,02	1666,93	1,02	80,26	0,29	6,85	247,78	143,75	530,06	10,24			

24 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,64	7,55	29,27	208,32	0,05	0,70	0,04	0,23	144,24	27,61	134,55	0,38	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,05	54,60	0,01	0,11	0,05	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	3,00	2,50	2,50	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Итого за прием пищи:	570	14,40	15,61	54,47	386,62	0,12	10,81	0,10	0,91	296,99	44,11	236,80	2,98			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	5,21	7,63	82,54	0,03	2,78	1,06	2,70	30,52	21,23	30,60	1,34	40	2012	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/5	2,75	5,15	11,57	104,06	0,07	6,34	0,33	0,25	68,17	20,72	62,23	0,71	115	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,15	5,57	6,55	129,57	0,08	1,26	0,45	0,65	55,90	44,83	191,65	1,08	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,06	25,62	172,70	0,15	12,43	0,04	0,28	46,56	35,12	101,77	1,45	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	ТТК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2008	
Итого за прием пищи:	945	28,24	23,97	102,50	742,25	0,50	22,81	1,88	5,20	221,45	139,80	470,95	7,48			
Всего за день:		42,64	39,58	156,97	1128,87	0,62	33,62	1,98	6,11	518,44	183,91	707,75	10,46			

Дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Всего за день 1 :	50,23	51,03	190,91	1396,60	0,79	53,94	0,90	9,75	334,29	285,88	739,90	15,96
Всего за день 2 :	63,08	63,14	273,40	1963,87	0,56	26,56	0,69	8,98	379,45	142,78	670,19	13,34
Всего за день 3 :	53,72	55,08	234,86	1656,08	0,77	43,83	0,63	10,48	683,27	209,10	860,68	15,12
Всего за день 4 :	42,79	35,59	208,59	1352,90	0,73	38,65	0,46	7,28	541,45	210,69	815,56	11,74
Всего за день 5 :	25,22	29,03	158,66	1004,88	0,43	83,41	0,55	3,32	246,42	82,78	313,72	7,10
Всего за день 6 :	44,08	38,60	182,65	1303,72	0,74	58,06	6,34	8,74	520,92	155,79	760,61	13,65
ИТОГО за шесть дней	279,12	272,47	1249,07	8678,05	4,02	304,45	9,57	48,55	2705,80	888,88	4160,66	76,91
В среднем за один день	46,52	45,41	208,18	1446,34	0,67	50,74	1,60	8,09	450,97	148,15	693,44	12,82
Всего за день 7 :	52,59	46,97	190,67	1419,93	0,71	68,29	0,77	6,46	479,18	191,05	769,29	12,67
Всего за день 8 :	54,39	48,83	239,55	1621,18	0,82	32,01	1,05	13,60	536,56	271,32	834,74	16,39
Всего за день 9 :	44,25	56,19	219,70	1587,62	0,65	33,61	7,26	12,71	214,22	152,10	595,28	14,98
Всего за день 10 :	67,47	75,35	252,81	2008,47	0,82	26,18	1,60	13,18	494,83	182,10	788,31	13,32
Всего за день 11 :	60,71	84,35	165,02	1666,93	1,02	80,26	0,29	6,85	247,78	143,75	530,06	10,24
Всего за день 12 :	42,64	39,58	156,97	1128,87	0,62	33,62	1,98	6,11	518,44	183,91	707,75	10,46
ИТОГО за шесть дней	322,05	351,27	1224,72	9433,00	4,64	273,97	12,95	58,91	2491,01	888,88	4225,43	78,06
В среднем за один день	53,68	58,55	204,12	1572,17	0,77	45,66	2,16	9,82	415,17	148,15	704,24	13,01

Дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Всего за день 1 :	50,23	51,03	190,91	1396,60	0,79	53,94	0,90	9,75	334,29	285,88	739,90	15,96
Всего за день 2 :	63,08	63,14	273,40	1963,87	0,56	26,56	0,69	8,98	379,45	142,78	670,19	13,34
Всего за день 3 :	53,72	55,08	234,86	1656,08	0,77	43,83	0,63	10,48	683,27	209,10	860,68	15,12
Всего за день 4 :	42,79	35,59	208,59	1352,90	0,73	38,65	0,46	7,28	541,45	210,69	815,56	11,74
Всего за день 5 :	25,22	29,03	158,66	1004,88	0,43	83,41	0,55	3,32	246,42	82,78	313,72	7,10
Всего за день 6 :	44,08	38,60	182,65	1303,72	0,74	58,06	6,34	8,74	520,92	155,79	760,61	13,65
ИТОГО за шесть дней	279,12	272,47	1249,07	8678,05	4,02	304,45	9,57	48,55	2705,80	#####	4160,66	76,91
В среднем за один день	46,52	45,41	208,18	1446,34	0,67	50,74	1,60	8,09	450,97	181,17	693,44	12,82
Всего за день 7 :	52,59	46,97	190,67	1419,93	0,71	68,29	0,77	6,46	479,18	191,05	769,29	12,67
Всего за день 8 :	54,39	48,83	239,55	1621,18	0,82	32,01	1,05	13,60	536,56	271,32	834,74	16,39
Всего за день 9 :	44,25	56,19	219,70	1587,62	0,65	33,61	7,26	12,71	214,22	152,10	595,28	14,98
Всего за день 10 :	67,47	75,35	252,81	2008,47	0,82	26,18	1,60	13,18	494,83	182,10	788,31	13,32
Всего за день 11 :	60,71	84,35	165,02	1666,93	1,02	80,26	0,29	6,85	247,78	143,75	530,06	10,24
Всего за день 12 :	42,64	39,58	156,97	1128,87	0,62	33,62	1,98	6,11	518,44	183,91	707,75	10,46
ИТОГО за шесть дней	322,05	351,27	1224,72	9433,00	4,64	273,97	12,95	58,91	2491,01	#####	4225,43	78,06
В среднем за один день	53,68	58,55	204,12	1572,17	0,77	45,66	2,16	9,82	415,17	187,37	704,24	13,01
В среднем за один день четырехнедельного меню	50,10	51,98	206,15	50,10	0,72	48,20	1,88	8,96	433,07	184,27	698,84	12,91

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Дели принт 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.Н.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.