Утверждаю
Генеральный директор
АО "Комбинат социального питания Парголово"

Камедин А.В.
"01" сентября 2025г

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 156
Калининского района Санкт-Петербурга

Белик А.Е.
"01" сентября 2025г

Цикличное четырёхнедельное 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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 СОЛЕНЫЙ	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЧИЗКЕЙК ЗАПЕЧЕНЫЙ 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**	**91,78**	**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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**	**82,79**	**565,30**	**0,24**	**8,65**	**0,12**	**0,53**	**496,90**	**86,98**	**423,88**	**6,69**		
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 РУБЛЕНЫЕ 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**	**438,80**	**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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 СОЛЕНЫЙ	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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**	**11,69**		
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				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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 СЛИВОЧЧНЫМ	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 СОЛЕНЫЙ	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				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЧИЗКЕЙК ЗАПЕЧЕНЫЙ 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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 РУБЛЕНЫЕ 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**	**182,16**	**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				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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 СОЛЕНЫЙ	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**	**906,48**	**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			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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**		

21 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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**	**96,00**	**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				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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**		

24 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, 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**		

Дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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**

Дни	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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 четырёхнедельного 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 рецептур 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 рецептур 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 Кутковой М.Н.**

***Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур 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,напиткам,сезонные замены овощей и фруктов.