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 7-11 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	160/5	6,24	7,91	25,50	198,54	0,13	0,40	0,03	1,20	99,13	48,77	156,98	1,31	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	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	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:	**525**	**12,17**	**19,69**	**63,42**	**448,00**	**0,22**	**38,36**	**0,11**	**1,62**	**145,05**	**67,01**	**200,11**	**2,68**		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	ТТК	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,95	5,40	5,96	85,52	0,03	6,11	0,22	0,37	37,28	15,90	47,80	0,65	87	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,19	15,28	3,67	212,19	0,04	0,66	0,35	0,66	21,56	21,83	137,30	2,03	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	150	7,02	5,80	32,04	208,17	0,19	0,70	0,32	3,84	26,37	105,48	160,12	3,70	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**810**	**33,01**	**28,53**	**104,94**	**809,68**	**0,42**	**12,07**	**0,89**	**5,75**	**128,31**	**172,91**	**439,52**	**11,36**		
Всего за день:		**45,18**	**48,22**	**168,36**	**1257,68**	**0,64**	**50,43**	**1,00**	**7,37**	**273,36**	**239,92**	**639,63**	**14,04**		

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	130/25	18,68	18,75	44,25	423,43	0,06	0,23	0,12	0,59	138,32	22,27	189,41	0,94	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	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	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:	**500**	**21,76**	**20,55**	**97,44**	**668,84**	**0,13**	**11,07**	**0,13**	**1,22**	**177,02**	**41,85**	**232,27**	**4,48**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,88	2,97	4,61	49,10	0,02	7,42	0,20	1,35	24,75	10,44	20,26	0,54	ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,00	5,31	10,23	101,00	0,03	6,43	0,20	0,31	36,90	20,15	50,23	1,08	76	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ МЯСНОЙ	90	12,40	24,42	13,58	322,33	0,21	0,00	0,00	2,63	14,15	22,96	130,05	1,87	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,26	4,63	33,55	196,93	0,06	0,00	0,02	1,14	24,35	9,96	39,81	0,92	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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	15,66	105,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	**800**	**28,39**	**39,13**	**120,29**	**987,52**	**0,45**	**13,85**	**0,42**	**6,31**	**125,63**	**79,50**	**307,65**	**6,51**		
Всего за день:		**50,15**	**59,68**	**217,73**	**1656,36**	**0,58**	**24,92**	**0,55**	**7,53**	**302,65**	**121,35**	**539,92**	**10,99**		

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	150	4,74	5,23	28,36	179,94	0,11	1,82	0,03	0,11	60,96	27,90	107,83	2,46	185	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	0,02	0,00	0,09	0,46	153,90	7,98	98,04	0,34	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	0,03	0,03	0,05	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,11	0,72	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	**690**	**10,49**	**15,48**	**62,08**	**437,26**	**0,15**	**6,86**	**0,12**	**0,93**	**247,84**	**53,78**	**230,01**	**5,54**		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,64	51,32	0,01	16,38	0,02	1,32	29,39	8,86	16,69	0,35	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/5	4,58	3,64	14,99	111,20	0,14	3,68	0,18	1,66	31,87	26,20	62,85	1,55	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР)	90	14,13	17,73	12,10	262,33	0,08	0,60	0,08	1,05	41,31	19,16	139,20	1,45	314	2008
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3,51	5,33	33,33	195,16	0,05	0,86	0,14	2,48	16,46	26,07	73,20	0,63	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**795**	**29,73**	**31,72**	**128,94**	**920,50**	**0,42**	**23,12**	**0,42**	**7,64**	**148,78**	**98,82**	**363,20**	**6,87**		
Всего за день:		**40,22**	**47,20**	**191,02**	**1357,76**	**0,57**	**29,98**	**0,54**	**8,57**	**396,62**	**152,60**	**593,21**	**12,41**		

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")	150	4,58	7,04	20,69	165,18	0,06	0,59	0,04	0,34	120,97	21,98	108,91	0,39	190	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 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:	**635**	**10,15**	**18,68**	**63,00**	**486,59**	**0,17**	**12,48**	**0,16**	**1,19**	**337,67**	**60,56**	**288,97**	**3,65**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	60/20	3,67	6,23	5,13	91,10	0,02	2,33	0,04	2,05	31,12	13,79	58,14	1,20	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/5	3,77	3,81	15,12	109,88	0,07	4,17	0,19	0,42	21,70	17,53	52,49	0,89	100	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ КИСЛО -СЛАДКОМ С ОВОЩАМИ	90/30	12,07	7,11	15,51	174,63	0,07	2,12	0,12	2,84	42,08	43,80	179,39	0,99	ТТК	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,59	23,76	148,32	0,14	12,00	0,03	0,26	23,24	32,30	80,08	1,40	333	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**845**	**29,45**	**23,74**	**132,58**	**862,51**	**0,43**	**20,62**	**0,38**	**6,45**	**134,84**	**121,52**	**437,40**	**6,58**		
Всего за день:		**39,60**	**42,42**	**195,58**	**1349,10**	**0,60**	**33,10**	**0,54**	**7,64**	**472,51**	**182,08**	**726,37**	**10,23**		

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	8,42	8,90	32,16	243,00	0,07	0,04	0,05	1,14	138,08	14,15	98,29	1,01	210	2008
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	3,75	3,01	24,42	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,43	27,49	95,58	0,87	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**	**15,03**	**12,84**	**90,73**	**545,62**	**0,17**	**60,66**	**0,08**	**1,36**	**291,06**	**59,29**	**234,92**	**2,63**		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	6,09	3,87	74,10	0,02	7,34	0,16	2,67	22,27	10,76	20,44	0,48	51	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,47	5,79	13,38	119,84	0,06	5,43	0,20	0,38	28,18	21,88	68,14	0,95	91	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	21,49	27,05	18,68	404,73	0,10	29,04	0,01	5,79	94,08	49,81	221,90	3,90	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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 ПРОТЕРТОЙ БРУСНИКИ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	0,01	4,00	0,00	0,10	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	**800**	**32,27**	**40,83**	**103,49**	**914,25**	**0,32**	**45,81**	**0,37**	**9,82**	**165,23**	**100,55**	**380,78**	**7,43**		
Всего за день:		**47,30**	**53,67**	**194,22**	**1459,87**	**0,49**	**106,47**	**0,45**	**11,18**	**456,29**	**159,84**	**615,70**	**10,06**		

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 "ЯНТАРНАЯ"	150	5,14	7,86	28,94	208,11	0,12	1,22	0,04	1,06	72,98	30,99	107,88	1,33	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 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	
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:	**625**	**11,01**	**11,04**	**68,71**	**444,03**	**0,26**	**40,27**	**0,09**	**1,26**	**305,66**	**72,02**	**291,03**	**2,42**		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННОЕ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	ТТК	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200/10	9,07	7,72	9,07	141,19	0,05	1,27	0,15	0,36	35,96	17,32	89,71	1,13	108	2012
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	240	16,86	18,80	24,54	332,46	0,12	16,61	0,42	2,71	44,11	41,58	185,40	2,10	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**800**	**33,78**	**28,57**	**96,88**	**777,45**	**0,33**	**22,48**	**0,57**	**3,95**	**123,17**	**88,60**	**369,41**	**8,21**		
Всего за день:		**44,79**	**39,61**	**165,59**	**1221,48**	**0,59**	**62,75**	**0,66**	**5,21**	**428,83**	**160,62**	**660,44**	**10,63**		

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															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ С СЫРОМ	140/15	7,84	8,83	28,47	225,30	0,06	0,04	0,05	1,03	134,70	13,01	93,87	0,91	210	2008
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	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
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ (В ИНД. УПАКОВКЕ)	200	0,03	0,03	0,05	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,11	0,72	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	**600**	**10,02**	**9,59**	**69,50**	**404,90**	**0,09**	**0,18**	**0,05**	**1,03**	**156,23**	**23,56**	**120,06**	**2,10**		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,72	3,12	5,70	54,00	0,02	15,60	0,19	1,44	21,60	10,20	16,20	0,66	41	2008
СУП РЫБНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200/10	4,04	2,39	15,93	101,61	0,07	5,77	0,18	0,51	29,90	27,32	91,39	0,96	98	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90/30	12,38	20,52	14,82	292,45	0,07	2,02	0,06	4,84	22,35	18,31	116,86	1,55	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	150	7,02	5,80	32,04	208,17	0,19	0,70	0,32	3,84	25,04	105,40	159,85	3,69	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	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	
Итого за прием пищи:	**930**	**31,62**	**34,30**	**149,68**	**1048,32**	**0,52**	**122,09**	**0,92**	**12,14**	**150,85**	**188,19**	**465,66**	**11,70**		
Всего за день:		**41,64**	**43,89**	**219,18**	**1453,22**	**0,61**	**122,27**	**0,97**	**13,17**	**307,08**	**211,75**	**585,72**	**13,80**		

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															
ПЛОВ СЛАДКИЙ	150	3,88	6,55	61,47	322,30	0,03	0,14	0,04	0,35	21,23	32,16	71,46	0,90	196	2011
БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ	50	1,91	4,86	12,89	102,90	0,03	0,00	0,04	0,11	18,05	5,00	18,55	0,31	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 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	
Итого за прием пищи:	**500**	**6,19**	**11,71**	**84,66**	**472,20**	**0,08**	**5,14**	**0,08**	**0,82**	**58,28**	**49,16**	**106,01**	**3,21**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	21,04	11,62	22,94	0,74	52	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,15	5,71	8,88	99,60	0,06	6,89	0,20	0,31	31,70	18,81	53,60	0,85	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	150	6,21	4,60	36,95	216,05	0,03	1,34	0,45	0,43	20,04	11,87	24,02	0,38	ТТК	2024
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**830**	**33,12**	**29,12**	**118,90**	**892,59**	**0,44**	**24,38**	**6,23**	**7,67**	**126,65**	**77,05**	**411,55**	**10,02**		
Всего за день:		**39,31**	**40,83**	**203,56**	**1364,79**	**0,52**	**29,52**	**6,31**	**8,49**	**184,93**	**126,21**	**517,56**	**13,23**		

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															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОГЖНАЯ " ЗЕБРА" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21,59	15,66	36,06	375,18	0,08	0,46	0,07	1,91	232,10	39,07	268,17	1,16		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
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:	**500**	**24,11**	**16,80**	**73,79**	**549,79**	**0,14**	**11,30**	**0,08**	**2,54**	**267,60**	**56,65**	**303,83**	**4,40**		
Обед															
САЛАТ " МОЗАЙКА"	60	1,02	4,97	5,25	70,09	0,04	2,70	0,46	2,39	17,04	14,81	30,45	0,53	ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,09	5,63	10,26	104,29	0,04	6,49	0,21	0,28	42,85	20,48	52,28	1,08	76	2008
ПАСТА" БОЛОНЬЕЗЕ" (ПО - ШКОЛЬНОМУ)	240	21,11	33,58	38,87	540,79	0,32	1,95	0,41	3,83	64,23	41,50	201,14	3,11	ТТК	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**800**	**32,22**	**46,18**	**127,44**	**1053,75**	**0,53**	**11,14**	**1,08**	**7,38**	**140,82**	**90,89**	**351,17**	**6,82**		
Всего за день:		**56,33**	**62,98**	**201,23**	**1603,54**	**0,67**	**22,44**	**1,16**	**9,92**	**408,42**	**147,54**	**655,00**	**11,22**		

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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,70	22,09	2,69	268,48	0,06	0,21	0,25	4,41	98,08	15,39	199,84	2,27	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	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
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	0,60	0,13	5,43	28,81	0,03	40,20	0,01	0,15	22,78	8,71	15,41	0,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	**525**	**20,00**	**25,95**	**63,15**	**571,03**	**0,12**	**41,02**	**0,29**	**4,60**	**235,60**	**39,23**	**294,80**	**4,05**		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/5	4,58	3,64	14,99	111,20	0,14	3,68	0,18	1,66	31,87	26,20	62,85	1,55	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	240	18,17	41,39	23,94	538,84	0,49	12,39	0,03	2,69	37,70	55,20	229,11	3,09	259	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**795**	**29,60**	**46,83**	**105,96**	**1003,04**	**0,76**	**16,07**	**0,21**	**5,23**	**95,21**	**97,39**	**359,26**	**6,74**		
Всего за день:		**49,60**	**72,78**	**169,11**	**1574,07**	**0,88**	**57,09**	**0,50**	**9,83**	**330,81**	**136,62**	**654,06**	**10,79**		

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															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160/5	6,24	7,91	25,50	198,54	0,13	0,40	0,03	1,20	99,13	48,77	156,98	1,31	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	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	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:	**525**	**12,17**	**19,69**	**63,42**	**448,00**	**0,22**	**38,36**	**0,11**	**1,62**	**145,05**	**67,01**	**200,11**	**2,68**		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	ТТК	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,95	5,40	5,96	85,52	0,03	6,11	0,22	0,37	37,28	15,90	47,80	0,65	87	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,19	15,28	3,67	212,19	0,04	0,66	0,35	0,66	21,56	21,83	137,30	2,03	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	150	7,02	5,80	32,04	208,17	0,19	0,70	0,32	3,84	26,37	105,48	160,12	3,70	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**810**	**33,01**	**28,53**	**104,94**	**809,68**	**0,42**	**12,07**	**0,89**	**5,75**	**128,31**	**172,91**	**439,52**	**11,36**		
Всего за день:		**45,18**	**48,22**	**168,36**	**1257,68**	**0,64**	**50,43**	**1,00**	**7,37**	**273,36**	**239,92**	**639,63**	**14,04**		

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															
ЧИЗКЕЙК ЗАПЕЧЕНЫЙ ПО - ШКОЛЬНОМУ С ПОВИДЛОМ	130/25	18,68	18,75	44,25	423,43	0,06	0,23	0,12	0,59	138,32	22,27	189,41	0,94	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	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	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:	**500**	**21,76**	**20,55**	**97,44**	**668,84**	**0,13**	**11,07**	**0,13**	**1,22**	**177,02**	**41,85**	**232,27**	**4,48**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,88	2,97	4,61	49,10	0,02	7,42	0,20	1,35	24,75	10,44	20,26	0,54	ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,00	5,31	10,23	101,00	0,03	6,43	0,20	0,31	36,90	20,15	50,23	1,08	76	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ МЯСНОЙ	90	12,40	24,42	13,58	322,33	0,21	0,00	0,00	2,63	14,15	22,96	130,05	1,87	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,26	4,63	33,55	196,93	0,06	0,00	0,02	1,14	24,35	9,96	39,81	0,92	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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	15,66	105,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	**800**	**28,39**	**39,13**	**120,29**	**987,52**	**0,45**	**13,85**	**0,42**	**6,31**	**125,63**	**79,50**	**307,65**	**6,51**		
Всего за день:		**50,15**	**59,68**	**217,73**	**1656,36**	**0,58**	**24,92**	**0,55**	**7,53**	**302,65**	**121,35**	**539,92**	**10,99**		

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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	150	4,74	5,23	28,36	179,94	0,11	1,82	0,03	0,11	60,96	27,90	107,83	2,46	185	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	0,02	0,00	0,09	0,46	153,90	7,98	98,04	0,34	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	0,03	0,03	0,05	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,11	0,72	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	**690**	**10,49**	**15,48**	**62,08**	**437,26**	**0,15**	**6,86**	**0,12**	**0,93**	**247,84**	**53,78**	**230,01**	**5,54**		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,64	51,32	0,01	16,38	0,02	1,32	29,39	8,86	16,69	0,35	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/5	4,58	3,64	14,99	111,20	0,14	3,68	0,18	1,66	31,87	26,20	62,85	1,55	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР)	90	14,13	17,73	12,10	262,33	0,08	0,60	0,08	1,05	41,31	19,16	139,20	1,45	314	2008
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3,51	5,33	33,33	195,16	0,05	0,86	0,14	2,48	16,46	26,07	73,20	0,63	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**795**	**29,73**	**31,72**	**128,94**	**920,50**	**0,42**	**23,12**	**0,42**	**7,64**	**148,78**	**98,82**	**363,20**	**6,87**		
Всего за день:		**40,22**	**47,20**	**191,02**	**1357,76**	**0,57**	**29,98**	**0,54**	**8,57**	**396,62**	**152,60**	**593,21**	**12,41**		

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															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,58	7,04	20,69	165,18	0,06	0,59	0,04	0,34	120,97	21,98	108,91	0,39	190	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 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:	**635**	**10,15**	**18,68**	**63,00**	**486,59**	**0,17**	**12,48**	**0,16**	**1,19**	**337,67**	**60,56**	**288,97**	**3,65**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	60/20	3,67	6,23	5,13	91,10	0,02	2,33	0,04	2,05	31,12	13,79	58,14	1,20	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/5	3,77	3,81	15,12	109,88	0,07	4,17	0,19	0,42	21,70	17,53	52,49	0,89	100	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ КИСЛО -СЛАДКОМ С ОВОЩАМИ	90/30	12,07	7,11	15,51	174,63	0,07	2,12	0,12	2,84	42,08	43,80	179,39	0,99	ТТК	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,59	23,76	148,32	0,14	12,00	0,03	0,26	23,24	32,30	80,08	1,40	333	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**845**	**29,45**	**23,74**	**132,58**	**862,51**	**0,43**	**20,62**	**0,38**	**6,45**	**134,84**	**121,52**	**437,40**	**6,58**		
Всего за день:		**39,60**	**42,42**	**195,58**	**1349,10**	**0,60**	**33,10**	**0,54**	**7,64**	**472,51**	**182,08**	**726,37**	**10,23**		

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															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/15	8,42	8,90	32,16	243,00	0,07	0,04	0,05	1,14	138,08	14,15	98,29	1,01	210	2008
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	3,75	3,01	24,42	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,43	27,49	95,58	0,87	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**	**15,03**	**12,84**	**90,73**	**545,62**	**0,17**	**60,66**	**0,08**	**1,36**	**291,06**	**59,29**	**234,92**	**2,63**		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	6,09	3,87	74,10	0,02	7,34	0,16	2,67	22,27	10,76	20,44	0,48	51	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,47	5,79	13,38	119,84	0,06	5,43	0,20	0,38	28,18	21,88	68,14	0,95	91	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	21,49	27,05	18,68	404,73	0,10	29,04	0,01	5,79	94,08	49,81	221,90	3,90	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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 ПРОТЕРТОЙ БРУСНИКИ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	0,01	4,00	0,00	0,10	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	**800**	**32,27**	**40,83**	**103,49**	**914,25**	**0,32**	**45,81**	**0,37**	**9,82**	**165,23**	**100,55**	**380,78**	**7,43**		
Всего за день:		**47,30**	**53,67**	**194,22**	**1459,87**	**0,49**	**106,47**	**0,45**	**11,18**	**456,29**	**159,84**	**615,70**	**10,06**		

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 "ЯНТАРНАЯ"	150	5,14	7,86	28,94	208,11	0,12	1,22	0,04	1,06	72,98	30,99	107,88	1,33	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 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	
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:	**625**	**11,01**	**11,04**	**68,71**	**444,03**	**0,26**	**40,27**	**0,09**	**1,26**	**305,66**	**72,02**	**291,03**	**2,42**		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО0	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	ТТК	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200/10	9,07	7,72	9,07	141,19	0,05	1,27	0,15	0,36	35,96	17,32	89,71	1,13	108	2012
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	240	16,86	18,80	24,54	332,46	0,12	16,61	0,42	2,71	44,11	41,58	185,40	2,10	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**800**	**33,78**	**28,57**	**96,88**	**777,45**	**0,33**	**22,48**	**0,57**	**3,95**	**123,17**	**88,60**	**369,41**	**8,21**		
Всего за день:		**44,79**	**39,61**	**165,59**	**1221,48**	**0,59**	**62,75**	**0,66**	**5,21**	**428,83**	**160,62**	**660,44**	**10,63**		

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 С СЫРОМ	140/15	7,84	8,83	28,47	225,30	0,06	0,04	0,05	1,03	134,70	13,01	93,87	0,91	210	2008
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	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
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ (В ИНД. УПАКОВКЕ)	200	0,03	0,03	0,05	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,11	0,72	0,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	**600**	**10,02**	**9,59**	**69,50**	**404,90**	**0,09**	**0,18**	**0,05**	**1,03**	**156,23**	**23,56**	**120,06**	**2,10**		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,72	3,12	5,70	54,00	0,02	15,60	0,19	1,44	21,60	10,20	16,20	0,66	41	2008
СУП РЫБНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200/10	4,04	2,39	15,93	101,61	0,07	5,77	0,18	0,51	29,90	27,32	91,39	0,96	98	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90/30	12,38	20,52	14,82	292,45	0,07	2,02	0,06	4,84	22,35	18,31	116,86	1,55	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	150	7,02	5,80	32,04	208,17	0,19	0,70	0,32	3,84	25,04	105,40	159,85	3,69	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	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	
Итого за прием пищи:	**930**	**31,62**	**34,30**	**149,68**	**1048,32**	**0,52**	**122,09**	**0,92**	**12,14**	**150,85**	**188,19**	**465,66**	**11,70**		
Всего за день:		**41,64**	**43,89**	**219,18**	**1453,22**	**0,61**	**122,27**	**0,97**	**13,17**	**307,08**	**211,75**	**585,72**	**13,80**		

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															
ПЛОВ СЛАДКИЙ	150	3,88	6,55	61,47	322,30	0,03	0,14	0,04	0,35	21,23	32,16	71,46	0,90	196	2011
БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ	50	1,91	4,86	12,89	102,90	0,03	0,00	0,04	0,11	18,05	5,00	18,55	0,31	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 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	
Итого за прием пищи:	**500**	**6,19**	**11,71**	**84,66**	**472,20**	**0,08**	**5,14**	**0,08**	**0,82**	**58,28**	**49,16**	**106,01**	**3,21**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	21,04	11,62	22,94	0,74	52	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,15	5,71	8,88	99,60	0,06	6,89	0,20	0,31	31,70	18,81	53,60	0,85	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	150	6,21	4,60	36,95	216,05	0,03	1,34	0,45	0,43	20,04	11,87	24,02	0,38	ТТК	2024
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**830**	**33,12**	**29,12**	**118,90**	**892,59**	**0,44**	**24,38**	**6,23**	**7,67**	**126,65**	**77,05**	**411,55**	**10,02**		
Всего за день:		**39,31**	**40,83**	**203,56**	**1364,79**	**0,52**	**29,52**	**6,31**	**8,49**	**184,93**	**126,21**	**517,56**	**13,23**		

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															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОГЖНАЯ " ЗЕБРА" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21,59	15,66	36,06	375,18	0,08	0,46	0,07	1,91	232,10	39,07	268,17	1,16		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
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:	**500**	**24,11**	**16,80**	**73,79**	**549,79**	**0,14**	**11,30**	**0,08**	**2,54**	**267,60**	**56,65**	**303,83**	**4,40**		
Обед															
САЛАТ " МОЗАЙКА"	60	1,02	4,97	5,25	70,09	0,04	2,70	0,46	2,39	17,04	14,81	30,45	0,53	ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,09	5,63	10,26	104,29	0,04	6,49	0,21	0,28	42,85	20,48	52,28	1,08	76	2008
ПАСТА" БОЛОНЬЕЗЕ" (ПО - ШКОЛЬНОМУ)	240	21,11	33,58	38,87	540,79	0,32	1,95	0,41	3,83	64,23	41,50	201,14	3,11	ТТК	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**800**	**32,22**	**46,18**	**127,44**	**1053,75**	**0,53**	**11,14**	**1,08**	**7,38**	**140,82**	**90,89**	**351,17**	**6,82**		
Всего за день:		**56,33**	**62,98**	**201,23**	**1603,54**	**0,67**	**22,44**	**1,16**	**9,92**	**408,42**	**147,54**	**655,00**	**11,22**		

20 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	150	14,70	22,09	2,69	268,48	0,06	0,21	0,25	4,41	98,08	15,39	199,84	2,27	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	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
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	0,60	0,13	5,43	28,81	0,03	40,20	0,01	0,15	22,78	8,71	15,41	0,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	**525**	**20,00**	**25,95**	**63,15**	**571,03**	**0,12**	**41,02**	**0,29**	**4,60**	**235,60**	**39,23**	**294,80**	**4,05**		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/5	4,58	3,64	14,99	111,20	0,14	3,68	0,18	1,66	31,87	26,20	62,85	1,55	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	240	18,17	41,39	23,94	538,84	0,49	12,39	0,03	2,69	37,70	55,20	229,11	3,09	259	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	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:	**795**	**29,60**	**46,83**	**105,96**	**1003,04**	**0,76**	**16,07**	**0,21**	**5,23**	**95,21**	**97,39**	**359,26**	**6,74**		
Всего за день:		**49,60**	**72,78**	**169,11**	**1574,07**	**0,88**	**57,09**	**0,50**	**9,83**	**330,81**	**136,62**	**654,06**	**10,79**		

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:	45,18	48,22	168,36	1257,68	0,64	50,43	1,00	7,37	273,36	239,92	639,63	14,04
Всего за день 2:	50,15	59,68	217,73	1656,36	0,58	24,92	0,55	7,53	302,65	121,35	539,92	10,99
Всего за день 3:	40,22	47,20	191,02	1357,76	0,57	29,98	0,54	8,57	396,62	152,60	593,21	12,41
Всего за день 4:	39,60	42,42	195,58	1349,10	0,60	33,10	0,54	7,64	472,51	182,08	726,37	10,23
Всего за день 5:	47,30	53,67	194,22	1459,87	0,49	106,47	0,45	11,18	456,29	159,84	615,70	10,06
ИТОГО за пять дней	**222,45**	**251,19**	**966,91**	**7080,77**	**2,88**	**244,90**	**3,08**	**42,29**	**1901,43**	**855,79**	**3114,83**	**57,73**
В среднем за один день	**44,49**	**50,24**	**193,38**	**44,49**	**0,58**	**48,98**	**0,62**	**8,46**	**380,29**	**171,16**	**622,97**	**11,55**
Всего за день 6:	44,79	39,61	165,59	1221,48	0,59	62,75	0,66	5,21	428,83	160,62	660,44	10,63
Всего за день 7:	41,64	43,89	219,18	1453,22	0,61	122,27	0,97	13,17	307,08	211,75	585,72	13,80
Всего за день 8:	39,31	40,83	203,56	1364,79	0,52	29,52	6,31	8,49	184,93	126,21	517,56	13,23
Всего за день 9:	56,33	62,98	201,23	1603,54	0,67	22,44	1,16	9,92	408,42	147,54	655,00	11,22
Всего за день 10:	49,60	72,78	169,11	1574,07	0,88	57,09	0,50	9,83	330,81	136,62	654,06	10,79
ИТОГО за пять дней	**231,67**	**260,09**	**958,67**	**7217,10**	**3,27**	**294,07**	**9,60**	**46,62**	**1660,07**	**782,74**	**3072,78**	**59,67**
В среднем за один день	**46,33**	**52,02**	**191,73**	**44,49**	**0,65**	**58,81**	**1,92**	**9,32**	**332,01**	**156,55**	**614,56**	**11,93**