

Утверждаю

ООО "МТ-ВКУСНАЯ СТРАНА"



Директор ООО "МТ-ВКУСНАЯ СТРАНА" Харитонов А.В./

Согласовано

МБОУ "Самарская Вальдорфская школа" г.о. Самара

Куратор Андрей Николаевич



МБОУ "Самарская Вальдорфская школа" г.о. Самара
Куратор Андрей Николаевич

Основное двенадцатидневное цикличное меню (завтраков, обедов, полдников) в осенне-зимний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г.о. Самара

Возрастная категория: школа 12-18 лет

Основание:

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2016.-584с.

СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Дели принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.

1 день

1 День																																		
Прием пищи, наименование блюда					Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур											
					Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг										
Завтрак																																		
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"					250	6,74	9,76	36,14	260,16	0,78	0,10	0,19	0,05	0,11	165,62	157,51	34,49	0,67	263,84	14,31	0,00	0,01	190	2008										
					10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)					15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,00	0,01	14	2008									
СЫР (ПОРЦИЯМИ)					50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008										
БАТОН					250	0,25	0,00	9,16	37,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2022										
ЧАЙ С САХАРОМ					676	14,27	23,89	71,08	668,21	0,89	0,17	0,27	0,17	0,26	308,32	266,91	46,24	1,34	324,54	14,31	0,00	0,00	0,02											
Итого за прием пищи:																				Обед														
					250/15	4,90	5,81	13,20	124,84	4,82	0,08	0,07	0,32	0,00	28,80	69,13	22,24	1,05	371,84	4,67	0,00	0,05	98	2011										
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ					180	7,75	10,02	34,97	260,78	0,00	0,20	0,12	0,04	0,15	23,91	171,71	115,00	4,04	241,47	2,08	0,00	0,01	323	2008										
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ					50/50	9,44	10,31	3,51	144,52	0,67	0,03	0,06	0,35	0,05	16,16	88,73	16,06	1,32	211,17	4,65	0,00	0,03	277	2012										
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА					200	0,16	0,16	18,32	76,29	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,00	3,96	4,43	0,79	112,17	0,80	0,00	0,00	0,00	394	2008									
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ					50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ					50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008										
ХЛЕБ РЖАНОЙ					846	29,27	27,04	116,64	823,27	7,09	0,47	0,33	0,71	0,20	101,22	414,83	182,08	10,10	#####	15,00	0,00	0,10												
Итого за прием пищи:					43,64	60,93	186,62	1381,48	7,96	0,64	0,60	0,88	0,46	409,54	681,74	228,32	11,44	#####	29,31	0,00	0,12													
Всего за день:																																		

2 день

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг					В1, мг					В2, мг					А, мг							Д, мкг					Са, мг					Р, мг					Mg, мг					Fe, мг					K, мг					I, мкг					Se, мг					F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг			Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		180	3,72	6,48	24,37	169,24	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

3 День

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины										Минеральные вещества									
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																										
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУТЕС" ЖИДКАЯ *		250	7.97	11.15	40.10	293.51	0.65	0.16	0.17	0.05	0.09	152.52	201.16	58.04	1.47	306.61	13.48	0.00	0.02	189	2008					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	14	2008					
БАТОН		30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2022					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		250	4.40	3.04	21.35	131.07	0.65	0.05	0.14	0.02	0.00	141.15	117.95	27.23	0.66	223.15	11.25	0.00	0.00	TK № 44						
Итого за прием пищи:		660	19.31	29.21	76.96	660.78	1.44	0.25	0.39	0.20	0.24	476.57	440.51	96.17	2.65	576.46	24.73	0.00	0.03							
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ		230/20	9.94	9.39	22.00	212.38	4.63	0.24	0.09	0.20	0.00	43.90	112.41	40.62	2.58	535.05	5.33	0.00	0.05	99	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6.49	5.65	37.12	226.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	13.10	13.17	21.36	256.33	0.39	0.07	0.09	0.05	0.05	19.80	131.17	21.86	1.80	167.10	3.25	0.01	0.06	305	2012					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ		200	1.01	0.06	19.57	83.71	0.32	0.02	0.03	0.12	0.00	37.89	26.28	20.88	0.58	344.36	0.00	0.00	0.01	TK №26	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗОГЛУЩЕННЫЙ		50	3.71	0.30	24.34	114.86	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01	TK №21	2022					
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:		820	36.90	28.92	141.36	974.93	5.34	0.46	0.27	0.37	0.05	119.14	342.46	105.81	7.46	#####	10.82	0.01	0.13							
Всего за день:			66.21	68.13	218.30	1 626.71	6.78	0.71	0.66	0.57	0.29	595.71	782.97	201.98	10.11	#####	35.55	0.01	0.16							

4 день

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					

Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	26,12	16,66	37,03	406,97	0,27	0,05	0,30	0,09	0,23	197,60	263,07	28,72	0,79	186,16	1,34	0,03	0,03	223	2011			
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,49	4,12	26,92	159,08	0,20	0,02	0,16	0,02	0,03	138,15	98,55	15,30	0,09	182,50	3,50	0,00	0,02	366	2012			
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,87	14,37	59,69	395,07	0,02	0,09	0,03	0,00	0,00	17,17	56,63	10,98	0,71	99,13	1,01	0,02	0,01	425	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,43	0,00	10,61	44,83	0,72	0,00	0,02	0,00	0,00	18,74	15,62	10,18	1,52	57,03	0,00	0,00	0,00	TK № 41	2022			
Итого за прием пищи:	664	36,91	36,16	134,26	1 006,96	1,21	0,16	0,51	0,11	0,26	371,66	433,87	65,18	3,11	524,82	5,85	0,05	0,06					

Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,15	10,14	5,98	120,49	7,73	0,03	0,03	0,20	0,00	22,13	30,17	15,24	0,65	248,63	3,05	0,00	0,02	51	2008			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,85	7,88	16,43	156,34	6,81	0,10	0,07	0,21	0,00	53,79	91,96	28,93	1,42	514,49	5,29	0,00	0,05	96	2011			
РАС ОТВАРНОЙ	180	4,66	5,42	50,02	271,79	0,00	0,00	0,01	0,02	0,09	6,57	2,13	0,36	0,06	1,06	0,00	0,00	0,00	325	2008			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	8,60	12,58	0,00	147,43	0,35	0,02	0,06	0,03	0,00	7,02	72,47	7,90	0,70	94,58	2,93	0,01	0,05	312	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,18	0,08	11,06	46,98	15,52	0,01	0,01	0,00	0,00	13,47	5,76	6,97	0,23	68,72	0,19	0,00	0,00	375	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK № 21	2022			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	920	25,80	36,76	124,79	939,47	30,41	0,29	0,24	0,46	0,09	120,53	275,09	81,85	5,56	#####	13,70	0,01	0,13					
Всего за день:		62,71	71,90	269,04	1 946,42	31,62	0,45	0,75	0,57	0,35	492,19	708,96	147,03	8,67	#####	19,55	0,06	0,19					

5 День

5 день																									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г																					
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	0,00	0,27	0,15	0,02	0,09	27,06	224,20	150,64	5,28	316,11	2,73	0,00	0,02	323	2008					
БЕЗСТОРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/50	6,39	10,93	2,70	134,66	0,73	0,03	0,05	0,03	0,00	21,73	62,68	8,11	0,66	99,17	3,38	0,01	0,04	250	2011					
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	250	4,69	3,77	30,51	176,26	0,65	0,04	0,14	0,02	0,00	139,28	119,48	34,37	1,09	259,11	11,25	0,00	0,00	382	2011					
Итого за прием пищи:	680	24,98	23,60	104,82	732,82	1,38	0,40	0,36	0,07	0,09	197,57	438,86	199,62	7,53	720,39	17,36	0,01	0,06							
Обед																									
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	230/20/5	4,57	7,78	11,70	135,60	9,67	0,07	0,08	0,34	0,00	54,28	76,11	29,92	1,51	440,47	7,18	0,00	0,05	62	2011					
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	17,34	6,00	36,26	268,59	0,00	0,47	0,11	0,02	0,09	75,42	159,56	63,62	4,93	568,91	3,96	0,00	0,02	199	2011					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/30	6,45	13,73	10,22	190,33	0,10	0,15	0,07	0,02	0,03	14,42	67,28	11,45	1,25	139,36	4,14	0,00	0,02	288	2012					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	0,00	1,76	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	826	34,72	28,16	109,16	829,66	9,77	0,82	0,32	0,38	0,12	169,79	375,55	129,20	10,19	#####	17,52	0,00	0,10							
Всего за день:		69,70	61,76	213,98	1 662,48	11,15	1,22	0,68	0,45	0,21	367,36	814,41	328,82	17,72	#####	34,88	0,01	0,16							

6 день

6 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
	180	6,47	5,81	41,35	243,74	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	41,59	51,51	12,91	1,23	76,76	0,91	0,02	0,01	309	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70/30	9,53	21,98	14,81	295,38	1,04	0,21	0,06	0,02	0,00	20,38	96,89	17,06	1,14	228,58	4,73	0,00	0,04	TK № 32	2022				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008				
БАТОН	250	0,25	0,00	9,16	37,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2022				
ЧАЙ С САХАРОМ	680	20,00	29,24	91,02	707,77	1,04	0,35	0,11	0,05	0,09	71,47	180,90	36,47	2,87	351,34	5,64	0,02	0,05						
Итого за прием пищи:		20,00	29,24	91,02	707,77	1,04	0,35	0,11	0,05	0,09	71,47	180,90	36,47	2,87	351,34	5,64	0,02	0,05						
Всего за день:																								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖЕЛТАЯ	250	8,89	10,73	43,46	306,81	0,64	0,18	0,16	0,06	0,12	144,30	191,67	50,81	1,46	282,81	13,21	0,00	0,01	189	2008					
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008					
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008					
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250/4	0,25	0,00	9,96	41,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 41	2022					
Итого за прием пищи:	679	16,42	24,86	79,20	608,29	0,75	0,25	0,24	0,18	0,27	287,00	301,07	62,56	2,13	343,51	13,21	0,00	0,02							
Обед																									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	230/20/5	3,90	5,71	9,34	104,54	4,66	0,08	0,07	0,20	0,00	27,15	60,84	19,44	0,86	339,27	4,40	0,00	0,04	99	2011					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	14,09	29,71	46,18	512,43	1,29	0,05	0,08	0,34	0,00	18,87	96,60	15,82	1,06	161,80	4,49	0,01	0,07	311	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	0,00	1,76	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	TK № 8	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK № 21	2022					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	826	24,36	36,07	106,60	862,11	5,95	0,26	0,21	0,54	0,00	71,69	230,04	59,47	4,42	620,86	11,12	0,01	0,12							
Всего за день:		40,77	60,93	186,70	1460,40	6,70	0,51	0,45	0,72	0,27	358,69	531,11	122,03	6,55	964,37	24,33	0,01	0,14							

8 день

8 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
	200	19,29	13,75	30,51	326,56	0,20	0,08	0,24	0,09	0,19	155,20	217,76	29,46	1,26	253,23	1,45	0,02	0,02	222	2011								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	50	3,49	4,12	26,92	159,08	0,20	0,02	0,16	0,02	0,03	138,15	98,55	15,30	0,09	182,50	3,50	0,00	0,02	366	2012								
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	TK №2	2022								
РЫБЛОКО	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,67	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011								
КАКАО С МОЛОКОМ	660	26,93	21,28	91,65	673,64	10,92	0,16	0,54	0,14	0,22	420,78	422,89	80,25	4,42	921,02	15,95	0,02	0,05										
Итого за прием пищи: Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,51	4,10	5,94	66,44	3,04	0,03	0,03	0,00	0,00	21,48	33,77	14,83	0,80	171,63	3,57	0,00	0,01	53	2011								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	230/10/5	4,79	9,54	8,23	138,56	11,58	0,05	0,09	0,22	0,00	46,65	66,48	22,71	1,14	330,71	4,99	0,00	0,04	88	2011								
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	9,26	25,65	201,73	12,43	0,15	0,13	0,06	0,15	46,97	102,38	35,12	1,46	914,36	10,16	0,00	0,05	335	2008								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	8,39	4,00	7,20	98,56	0,41	0,07	0,07	0,03	0,04	45,62	122,01	26,89	0,85	233,83	69,04	0,01	0,28	257	2012								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	916	26,52	27,82	117,06	834,24	115,46	0,44	0,43	0,47	0,19	197,53	400,30	126,86	7,29	#####	90,00	0,01	0,39										
Всего за день:		62,46	49,10	208,70	1 607,88	126,38	0,60	0,97	0,61	0,41	618,31	823,19	207,11	11,71	#####	105,95	0,03	0,44										

9 день

9 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
	250	14,44	21,23	28,48	363,40	14,96	0,21	0,19	0,31	0,00	38,69	193,27	51,66	2,72	#####	13,22	0,01	0,13	258	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ																						
	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 14	2022		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ																						
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008		
БАТОН																						
	200	0,20	0,00	7,30	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ																						
	660	18,87	22,74	62,60	632,20	17,96	0,28	0,22	0,31	0,00	61,99	240,17	66,56	3,58	#####	13,22	0,01	0,13				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	230/20	9,94	6,85	22,00	189,53	4,35	0,24	0,09	0,21	0,07	42,98	112,41	40,18	2,58	533,41	5,33	0,00	0,05	99	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ																						
	180	6,56	5,58	41,91	244,18	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	19,03	50,45	9,29	1,17	76,40	0,92	0,02	0,01	331	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																						
	70/30	7,02	20,29	8,60	245,04	0,80	0,16	0,04	0,00	0,00	16,79	78,77	14,32	0,90	167,32	3,56	0,00	0,03	284	2008		
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)																						
	200	0,78	0,05	17,29	73,36	0,25	0,02	0,03	0,09	0,00	30,46	20,23	16,35	0,44	265,32	0,00	0,00	0,01	440	2008		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ																						
	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	ТК № 21	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																						
	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ																						
	820	30,66	33,42	131,10	948,66	5,40	0,63	0,25	0,32	0,16	126,81	334,46	102,59	7,59	#####	12,05	0,02	0,11				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		49,63	66,16	193,60	1 480,76	23,36	0,91	0,47	0,63	0,16	188,80	574,63	169,15	11,17	#####	25,27	0,03	0,24				

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		250	8,73	8,61	41,44	278,87	0,64	0,14	0,18	0,05	0,09	149,29	200,31	40,04	2,00	288,53	11,03	0,03	0,00	189	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)		10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)		12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,08	0,00	0,04	0,04	0,00	106,60	60,00	4,20	0,12	10,56	0,00	0,00	0,00	14	2008				
БАТОН		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	382	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ		250	4,69	3,77	30,51	176,26	0,66	0,04	0,14	0,02	0,00	139,28	119,48	34,37	1,09	259,11	11,25	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:		662	18,46	16,79	87,37	677,41	1,37	0,21	0,37	0,11	0,09	399,87	399,29	82,51	3,51	585,80	22,28	0,03	0,00						
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		100	1,15	10,14	5,98	120,49	7,73	0,03	0,03	0,20	0,00	22,13	30,17	15,24	0,65	248,63	3,05	0,00	0,02	51	2008				
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		230/15	4,11	4,93	12,19	109,79	4,44	0,08	0,06	0,29	0,00	26,21	60,35	20,19	0,93	339,50	4,18	0,00	0,04	98	2011				
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,67	7,34	50,04	289,21	0,00	0,00	0,01	0,04	0,13	6,82	2,50	0,36	0,07	1,42	0,00	0,00	0,00	325	2008				
БЕЗОСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ		50/50	9,25	13,83	2,70	172,18	0,84	0,03	0,07	0,04	0,00	24,07	86,81	10,74	0,89	130,70	4,36	0,01	0,05	250	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:		916	26,70	37,06	139,24	999,24	14,61	0,28	0,24	0,57	0,13	109,94	256,39	73,41	5,83	951,59	14,63	0,01	0,12						
Всего за день:			44,16	53,84	226,61	1 676,66	15,98	0,49	0,61	0,68	0,22	509,81	655,68	155,92	9,34	#####	36,91	0,04	0,12						

11 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур		Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																								
ИЖРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ		200	12,16	19,58	35,72	367,75	1,25	0,07	0,09	0,33	0,00	28,09	152,25	36,34	1,45	197,71	4,78	0,02	0,08	311	2008			
БАТОН		50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 41	2022			
Итого за прием пищи:		664	18,01	29,93	77,12	660,76	8,25	0,15	0,16	0,52	0,00	78,59	221,75	57,84	2,65	558,71	4,78	0,02	0,08					
Обед																								
		230/20	5,41	8,51	13,85	154,01	11,64	0,09	0,10	0,35	0,00	58,86	88,53	34,14	1,69	533,03	8,00	0,00	0,05	62	2011			
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ																								
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ		280	11,94	19,43	16,03	287,12	8,23	0,14	0,14	0,52	0,00	31,99	147,70	37,15	1,91	644,24	8,96	0,01	0,09	308	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022			
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:		820	23,71	28,69	77,96	664,66	19,87	0,36	0,30	0,87	0,00	116,47	308,83	95,50	6,10	#####	19,20	0,01	0,15					
Всего за день:			41,72	68,62	166,08	1 316,41	28,12	0,51	0,46	1,39	0,00	195,06	530,58	153,34	8,75	#####	23,98	0,03	0,23					

12 день

12 день																										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б _г , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	ты							
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,18	20,87	5,41	270,70	0,52	0,08	0,49	0,32	2,34	158,72	247,47	22,38	2,40	287,54	29,00	0,03	0,05	214	2008						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,01	8,35	57,11	335,20	0,00	0,09	0,07	0,02	0,13	19,92	68,91	11,61	0,82	100,64	2,27	0,02	0,01	422	2011						
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	TK № 41	2022						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250/4	0,25	0,00	9,96	41,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	604	27,19	30,67	98,18	777,98	0,52	0,23	0,58	0,34	2,47	188,14	348,88	40,49	3,72	434,18	31,27	0,05	0,06								
Всего за день:		27,19	30,67	98,18	777,98	0,52	0,23	0,58	0,34	2,47	188,14	348,88	40,49	3,72	434,18	31,27	0,05	0,06								