

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район



_____ Т.А. Борисенко

_____ 2023 г.

экспертное заключение
от 29 декабря 2022 года № 305/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков



_____ Н.Н. Клоков

_____ 2023г.

Циклическое меню завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 12 лет и старше сезон зима-весна

г. Апшеронск
2023 г.

Циклическое меню завтраков, обедов, полдников для возрастной категории 12 лет и старше сезон зима-весна

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.79	10.65	31.89	247.62	0.00	0.00	0.06	0.28	0.19
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.35	15.90	81.00	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО/	100	0.50	0.50	11.80	56.40	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.60	0.40	30.10	142.10	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.10	0.20	9.90	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	565	17.0	17.5	99.6	627.1	0.10	10.41	0.12	1.54	0.19
Обед										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2.7	0.19	14.55	133.80	0.04	11.98	0.03	2.14	0.00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	8.99	0.22	2.34	0.00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5.6	8.76	37.02	247.50	0.05	0.00	0.05	2.33	0.17
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС 100/15	115	13.6	16.16	16.71	267.64	0.11	0.40	0.02	4.75	0.00
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИШНЕВЫЙ/	200	1.0	0.20	19.60	83.40	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
Итого за прием пищи:	905	29.0	30.7	126.6	968.3	0.36	27.28	0.34	12.81	0.17
Полдник										
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ/ПЕЧЕНЬ/	200	21.1	17.08	26.00	353.10	0.28	21.23	5.59	3.92	0.09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5.8	5.00	7.20	106.00	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.13	10.07	47.33	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/СНЕЖОК/	200	5.4	5.0	21.6	158.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	250	33.8	27.2	64.9	664.4	0.37	21.23	5.59	4.95	0.09
Всего за день:		79,8	75,5	291,1	2 259,8	0,82	58,92	6,05	19,30	0,45

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ СОЛЕНИЙ	100	0,8	5,04	2,58	59,10	0,01	4,38	0,00	1,27	0,00
РАГУ ОВОШНОЕ	180	3,0	18,8	14,6	243,4	0,07	9,62	0,60	1,99	0,00
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	20,5	12,0	292,7	0,07	0,00	0,04	3,25	0,14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,68	15,95	100,60	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00
Итого за прием пищи:	620	23,0	47,3	63,6	784,0	0,26	14,52	0,65	7,35	0,14
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	9,39	7,19	131,90	0,02	3,40	0,05	2,26	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /ГОРОХ/	250	5,5	5,27	16,54	148,25	0,17	4,34	0,20	4,07	0,00
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,9	6,93	36,26	162,00	0,13	10,36	0,03	0,21	0,05
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	13,0	19,58	2,40	238,33	0,07	0,74	0,19	0,85	0,60
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,20	19,60	83,40	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	2,8	2,50	4,70	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00
Итого за прием пищи:	890	35,2	44,4	114,5	948,1	0,51	20,44	0,46	8,63	0,66
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ / СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	220	14,7	13,10	42,28	345,00	0,06	0,89	0,50	2,60	0,11
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,16	27,88	22,40	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00
Итого за прием пищи:	420	14,9	13,3	70,2	367,4	0,07	2,49	0,50	2,85	0,11
Всего за день:		73,1	105,0	248,3	2 099,5	0,84	37,44	1,62	18,83	0,90

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ПОМИДОРЫ /	100	0.1	0.10	0.18	1.00	0.04	10.00	0.00	0.00	0.00
РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ	200	21.0	13.30	34.41	341.88	0.09	0.00	0.03	2.02	0.18
БЛИНЫ СО СГУЩ МОЛОКОМ 60/20	80	3.1	4.9	31.8	186.7	0.05	0.08	0.03	0.93	0.07
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	1.0	0.20	19.60	83.40	0.03	1.60	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	620	27,9133	18,8	104,5	701,2	0,27	11,68	0,05	3,78	0,24
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.3	3.25	6.46	60.40	0.02	14.68	0.25	2.21	0.00
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5.6	4.80	10.18	115.00	0.03	0.60	0.23	1.29	0.15
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ/СВИНИНА/	200	18,5	20.67	18,95	337,14	0,59	8,85	0,02	2,76	0,00
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	5.2	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/НЕ КРЕМОВЫЕ/	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ МАНДАРИН/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
Итого за прием пищи:	935	37,3	36,7	101,0	895,4	0,90	37,43	0,57	8,49	0,22
Полдник										
БУТЕРБРОДЫ С КУРИНОЙ КОТЛЕТОЙ	150	12.2	7.4	27.8	226.3	0.16	0.50	0.09	3.97	0.14
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.35	15.90	81.00	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	350	13.7	8.8	43.7	307.3	0.17	0.80	0.10	3.97	0.14
Всего за день:		79,0	64,3	249,1	1 903,9	1,35	49,91	0,72	16,24	0,60

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.7	5.00	8.46	85.70	0.03	31.64	0.00	2.67	0.00
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	200	14.6	12.17	17.37	237.71	0.13	8.60	0.42	3.02	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.35	15.90	81.00	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО/	100	0.5	0.50	11.80	56.40	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	660	22,767	19,4	82,1	596,3	0,30	50,54	0,43	7,55	0,00
Обед										
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2.5	7.4	13.7	133.0	0.05	8.27	0.08	3.54	0.00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	5.2	15.5	117.7	0.08	6.18	0.20	2.43	0.00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.5	9.3	43.9	299.3	0.15	0.00	0.05	0.26	0.18
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/25	125	14.9	13.9	20.3	266.4	0.13	1.03	0.04	5.04	0.00
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
Итого за прием пищи:	935	33,8	36,6	150,8	1 079,4	0,55	17,08	0,37	12,91	0,18
Полдник										
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	200	3.4	5.6	35.4	205.4	0.03	0.50	0.06	0.40	0.14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.68	15.95	100.60	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	420	7.9	8.4	59.9	348.8	0.12	1.02	0.08	0.84	0.14
Всего за день:		64,5	64,4	292,8	2 024,5	0,97	68,64	0,88	21,30	0,32

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	100	2.3	0.40	16.64	79.20	0.06	3.44	1.65	0.42	0.00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.6	33.10	3.52	386.21	0.08	0.27	0.47	3.31	3.42
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.0	25.1	119.2	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	550	24.6	33.9	68.9	696.4	0.22	4.91	2.12	4.94	3.42
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100	1.9	6.04	18.06	134.00	0.02	3.16	0.00	2.63	0.00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1.8	4.9	5.9	80.0	0.03	13.71	0.23	0.24	0.08
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	29.2	19.4	49.0	472.5	0.09	0.42	0.12	0.25	0.17
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /НЕ КРЕМОВЫЕ/	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.50	7.20	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
Итого за прием пищи:	825	45.0556	37.8	131.6	1 036.7	0.28	17.29	0.35	4.56	0.24
Полдник										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ИЗ КВАШЕНОЙ	180	3.3	5.8	12.9	117.4	0.04	23.11	0.11	3.07	0.00
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ/СОУС	110	8.71	7.88	8.05	141.25	0.06	0.17	0.03	0.84	0.07
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.54	17.58	118.60	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /МАНДАРИНЫ/	100	0.5	0.50	11.80	56.40	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	630	19,4151	18.0	68,9	521,8	0,26	61,80	0,16	4,94	0,07
Всего за день:		89,0	89,7	269,3	2 254,9	0,76	84,00	2,64	14,44	3,73

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	220	9.1	11.6	46.4	326.9	0.19	0.54	0.06	1.59	0.16
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	75	3.2	4.0	39.3	205.0	0.07	0.15	0.04	0.89	0.08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	545	16.0	16.0	124.5	705.7	0.35	1.83	0.10	3.52	0.23
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0.1	5.1	11.2	90.1	0.03	24.10	0.38	2.39	0.00
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5.6	4.8	10.2	112.4	0.03	0.60	0.23	1.29	0.15
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	200	14.6	12.2	17.4	237.7	0.16	10.06	0.44	3.45	0.00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	32.0	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ИЗЮМОМ	30	2.2	3.1	17.1	108.4	0.03	0.04	0.02	0.09	0.07
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00
Итого за прием пищи:	890	31,1	26,1	139,9	908,8	0,41	34,76	1,05	9,38	0,15
Всего за день:		47,1	42,0	264,4	1 614,5	0,75	36,59	1,15	12,90	0,38

6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ПОМИДОРЫ/	100	0.1	0.01	0.18	1.00	0.01	10.00	0.00	0.00	0.00
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3.7	5.76	24.53	164.70	0.14	12.85	0.03	4.78	0.00
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12.7	8.76	3.18	159.00	0.17	11.48	5.03	3.17	0.00
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/СНЕЖОК/	180	5.2	4.50	7.20	95.40	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	620	26,0	19,4	63,7	555,6	0,55	35,59	5,11	9,31	0,00
Обед										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0.7	3.1	5.7	54.0	0.02	26.03	0.32	2.40	0.00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.6	4.84	9.14	95.25	0.04	8.33	0.20	2.29	0.00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	12.2	14.33	30.70	300.96	0.06	0.07	0.09	1.32	0.13
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.2	23.10	5.12	290.00	0.05	1.00	0.03	2.99	0.00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	2,68	15,95	100,60	0,04	0,28	0,01	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО/	120	0.5	0.50	11.80	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
МОЛОКО 2.5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА	200	2.8	2.50	4.70	52.00	0.04	1.30	20.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	800	39,7	48,9	106,7	1 061,0	0,68	47,71	0,65	10,79	0,13
Полдник										
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНОЙ КОТЛЕТОЙ	100	12.6	7.66	28.50	233.75	0.25	0.00	0.03	2.59	0.09
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ/	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	320	14.2	9.7	58.6	379.2	0.27	1.14	0.03	2.59	0.09
Всего за день:		79,9	78,1	229,0	1 995,8	1,49	84,44	5,79	22,68	0,22

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/МОЛОКО СГУЩ 180/20	200	22.1	15.18	34.03	360.00	0.07	0.39	0.11	0.53	0.22
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	200	5.2	4.50	7.20	90.00	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/МАНДАРИНЫ/	100	0.4	0.40	9.83	47.00	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	570	45.1	30.6	71.5	763.0	0.30	39.93	0.24	1.96	0.22
Обед										
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.04	2.58	59.10	0.11	2.47	0.00	2.13	0.00
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.6	5.12	14.17	127.75	0.06	5.36	0.22	2.26	0.00
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3.9	15.1	27.2	259.2	0.11	10.09	0.03	3.31	0.05
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ/СОУС	125	14.8	17.57	18.16	290.91	0.09	0.72	0.02	3.23	0.01
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
Итого за прием пищи:	935	32.1	46.1	115.8	1 017,2	0,49	24,57	0,28	12,58	0,06
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200	5.4	15.9	31.6	293.3	0.10	16.00	0.62	3.91	0.01
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	440	8.2	16.2	65.6	443.4	0.17	16.00	0.62	4.74	0.01
Всего за день:		85,4	92,9	252,9	2 223,6	1,00	80,50	1,14	19,28	0,30

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1.3	0.13	22.28	95.30	0.05	6.88	1.99	0.50	0.00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	5.76	24.53	164.70	0.17	11.64	0.04	0.28	0.09
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	120	18.7	6.0	4.2	145.9	0.11	1.65	0.01	2.48	0.00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	640	30,5	15,7	87,1	612,7	0,45	20,69	2,06	4,09	0,09
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.04	7.29	125.10	0.04	9.18	0.20	4.33	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.7	2.84	17.46	118.25	0.11	7.34	0.22	1.24	0.00
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	180	3.2	9.6	15.0	159.1	0.05	35.46	0.07	0.66	0.22
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.7	11.7	3.5	166.0	0.04	0.55	0.05	0.99	0.00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО/	120	0.5	0.50	11.80	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
МОЛОКО 2.5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА	200	2.8	2.50	4.70	52.00	0.04	1.30	20.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	1030	28,2	37,8	112,7	918,5	0,45	65,67	0,55	9,62	0,22
Полдник										
КРУПЕНИК С ЙОГУРТТОМ	200	16.0	10.00	42.13	327.73	0.10	0.18	0.04	1.53	0.07
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	1.0	0.20	19.60	83.40	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	440	19.8	10.5	80.2	499.3	0.18	1.78	0.04	2.37	0.07
Всего за день:		78,5	64,0	280,0	2 030,5	1,03	88,14	2,65	16,08	0,38

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
МЮСЛИ /ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ/ С	200	10.8	8.15	39.29	275.56	0.30	0.81	0.33	0.13	1.80
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.60	0.28	63.00	0.03	0.00	0.10	0.81	0.89
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3.2	2.68	15.95	100.60	0.04	1.14	0.00	0.00	0.00
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3.8	4.9	37.3	208.5	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	50	27.2	20.7	121.4	783.2	0.50	1.95	0.44	2.15	2.69
Обед										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0.1	5.10	11.17	90.10	0.03	24.10	0.38	2.39	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1.3	5.27	16.54	148.25	0.23	4.34	0.20	4.07	0.00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.3	7.31	46.37	292.50	0.25	0.00	0.05	5.56	0.17
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	7.1	8.0	9.3	137.3	0.05	0.73	0.01	1.61	0.04
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	180	5.2	4.50	7.20	95.40	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
Итого за прием пищи:	890	29,9	30,7	128,4	943,1	0,76	30,43	0,69	15,40	0,21
Полдник										
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ С ЗЕЛ	200	10.6	10.9	13.4	201.6	0.09	8.46	0.11	1.00	0.15
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.00	36.20	146.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	440	13.7	11.2	68.1	436.4	0.21	8.55	0.11	1.83	0.15
Всего за день:		70,7	62,6	317,9	2 162,7	1,62	40,93	1,24	19,38	3,05

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100	1.9	6.04	18.06	134.00	0.04	5.53	0.00	2.63	0.00
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	6.8	7.54	8.58	129.09	0.05	0.37	0.01	0.28	0.04
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.7	5.83	16.97	135.18	0.05	30.89	0.13	0.30	0.09
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	200	1.0	0.20	19.60	83.40	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	620	16,2	19,9	81,7	569,9	0,22	38,39	0,14	4,04	0,13
Обед										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2.7	0.19	14.55	133.80	0.04	4.68	0.02	2.14	0.00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	4.92	10.93	103.75	0.20	8.54	0.00	2.35	0.00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.7	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	0.00	0.27	0.08
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	15.9	13.48	2.62	222.00	0.20	8.45	1 040.76	3.73	0.01
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.9	0.06	32.75	154.60	0.01	1.22	0.00	0.00	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ ЯБЛОКИ/	120	0.50	0.50	11.80	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
Итого за прием пищи:	850	31,3	25,5	135,0	1 014,9	0,76	57,75	6,09	10,88	0,09
Полдник										
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10.8	16.1	46.4	388.4	0.09	0.04	0.10	1.81	0.23
БЛИНЧИКИ	50	2.6	3.7	14.6	104.2	0.03	0.00	0.02	0.72	0.12
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.2	2.68	15.95	100.60	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	450	16.6	22.5	76.9	593.2	0.17	0.06	0.12	2.52	0.35
Всего за день:		64,1	67,9	293,6	2 177,9	1,04	101,26	6,35	17,44	0,57

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.2	7.6	82.5	0.03	2.78	1.06	2.70	0.00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	15,1	26,2	28.4	416,2	0,19	13,36	0,08	4,49	0,10
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	88.00	0.16	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.0	71.1	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00
Итого за прием пищи:	550	19,4	32,0	75,3	675,1	0,30	104,14	1,30	8,03	0,10
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1.1	6.1	11.2	103.9	0.02	5.24	0.00	2.35	0.00
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.5	4.9	6.1	76.3	0.05	8.00	0.20	2.23	0.00
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	20.8	19.7	65.4	522.9	0.09	1.13	0.73	3.53	0.17
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00
Итого за прием пищи:	850	39.9	39,6	148,4	1 111,6	0,37	14,89	1,07	11,04	1,16
Всего за день:		59,3	71,6	223,7	1 786,7	0,68	119,03	2,37	19,08	1,27

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг
Итого за весь период	870.3	878.0	3 212.1	24 534.2	12.34	#####	32.60	216.94	12.16	16.77	#####	3 344.23	13 032.43	225.75	#####	###
Среднее значение за период	72.5	73.2	267.7	2 044.5	0.95	65.37	2.51	16.69	0.94	1.29	611.39	257.25	1 002.49	17.37	2 989.97	9.
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	13.7	34,6	51,7													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	588	895	416