

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения



Ворова И. В.
14 января 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Золотарев М.А.
14 января 2025г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

гарантированного горячего питания обучающихся 1-4

классов (дети с ОВЗ, дети-инвалиды, дети из семей

участников СВО, ГПД) в государственных

образовательных учреждениях Вологодской области *

на 2024-2025 учебный год

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс), 2 смена

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологийических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.		Витамины, мкг						Минеральные вещества (мг)													
		В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	D (мкг)	A (ретинол/ г/сут)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)	В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	D (мкг)	A (ретинол/ г/сут)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)
Номер рецепт уры	День/ Вид Приема Пищия / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)															
1 День			48,47	50,88	205,05	1386,33															
Обед			29,06	35,65	85,37	873,19	0,37	0,587	12,8	2,95	209,83	436,29	482,07	125,57	4,87	0,06					
15192	Овощи по сезону	60	1		2	11	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36						
103	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	200	1,61	3,26	10,04	141,5	0,01	0,087	6,8	0,87	114,2	171,1	141,17	27,17	0,04						
54-288	Бужени куриные с соусом томатным 90/20	110	22,21	28,68	21,2	330,42	0,09	0,2	0,64	1,85	83,62	221,98	165,42	53,56	1,65	0,06					
309	Индюшка макаронные отварные 150	150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3		0,23	12	17,65	123,13	24,07	1,37						
342	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36	0,01	3,56	2,15	1,77	0,47							
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04				4,6	17,4	6,6	0,4							
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03				3,6	18,4	4	0,58							
2 День			46,54	47,69	201,71	1411,39	0,72	0,845	36,01	6,11	436,22	596,66	661,45	150,12	7,25	0,06					
Обед			21,62	28,27	109,93	830,58	0,33	0,495	34,09	3,53	79,02	341,9	291,34	85,71	3,36	0,03					
15192	Овощи по сезону	60	1		2	11	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36						
82	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,08	0,05	12,98	0,88	9,01	163,15	42,33	19,03	0,91						
246	Гуляш из отварного мяса 90	90	10,91	15,99	21,17	269,32	0,06	0,445	3,55	2,5	54	13,6	96,59	19,64	0,13	0,03					
304	Рис отварной 150	150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06		0,15	16	75,55	81,45	20,72	0,57							
349	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,31	0,02	10,38	63,32			0,46		0,01	0,37	0,06	0,03							
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08				9,2	34,8	13,2	0,8							
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03				3,6	18,4	4	0,58							
3 День			46,44	49,52	187,17	1308,73	0,652	0,878	39,41	6,01	421,5	660,65	628,7	144,68	7,02	0,06					
Обед			20,03	34,48	71,64	811,59	0,48	0,523	35,52	1,56	133,7	377,1	302,36	94,03	3,09	0,03					
15192	Овощи по сезону	60	1		2	11	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36						
96	Рассольник Ленинградский 200	200	1,75	9,46	13,3	179,98	0,11	0,355	11,12		45,5	121,02	54,68	18,87	0,41						
595	Нагетсы запеченные с томатным соусом 90/20	110	12,28	19,8		286		0,168	0,38	0,38	88,2	119,2	112,12	22,35							
149	Картофель запеченный 150	150	2,94	4,15	28,96	212,01	0,28		21,4	1,18		114,7	85,36	33,81	1,32	0,03					

318	Мягкот в тундры в томатном соусе 90/20	110	7,13	7,9	8,84	246,44	0,001	0,46	11,06	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27	1,11	
302	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,001			0,13	120	14,88	61,25	15,22	0,39	
349	Компот из плодов шиповника 200	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28		6,02		20	14,88	151,25	10,22	0,99	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
8 день			48,46	49,21	201,95	1472,28	0,755	0,86	37,67	6	425,3	665,52	691,34	151,04	7,3	0,06
Обед			36,01	41,44	116,6	849,18	0,225	0,86	33,49	5,62	293,3	348,71	460,04	95,44	5,25	0,03
15192	Овощи по сезону	60	1		2	11	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36	
318	Суп Минестроне	200	8,06	11,6	31,6	143,6	0,006	0,32		1,29	2	148,1	111,2	4,12	0,44	
49	Гуляш из мяса птицы 90	90	19,96	21,75	13,39	282,48	0,001	0,54	4,5	3,99	116,9	118,16	193,24	36,86	2,04	
312	Пюре картофельное 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,16		11,89	0,34	174,4	42,08	84,69	28,14	1,03	0,03
428	Кисель яблочный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2						0,18			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,008					9,2	34,8	13,2	0,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
9 день			47,14	45,54	209,28	1496,3	0,76	0,84	40,86	6,11	420,11	674,41	677,99	158,62	9,2	0,06
Обед			19,75	36,21	80,22	911,59	0,478	0,39	38,92	2,75	160,51	308,62	337,12	80,64	4,14	0
15192	Овощи по сезону	60	1		2	11	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36	
82	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,008	0,21	15,98		9,01	135,15	62,33	19,03	0,09	
245	Бефстроганов из мяса отварного говядины 90	90	10,44	25,83	3,31	406,71	0,28	0,18	1,94	2,6	135,5	128,59	129,14	7,89	0,34	
304	Рис отварной 150	150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06		14	0,15	16	8,88	81,45	26,72	0,57	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04		4			14	14	8	1,8	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
10 день			48,006	48,99	202,96	1415,326	0,72	0,84	36,31	6,2	422,51	675,21	661,49	156,62	7,55	0,06
Обед			19,786	17,33	133,34	874,176	0,2	0,52	17,81	2,4	202,51	449,52	460,59	80,8	2,07	0,06
15192	Овощи по сезону	60	1		2	11	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36	
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,02	6,8	0,8		161,1	61,17	3,17	0,04	
336	Рул из мяса птицы (курица) 240	240	13,666	7,02	80,98	379,636	0,01	0,5	4	1,6	90	264,88	222,5	60,22	0,04	0,05
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36			3,56	2,15	1,77	0,47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс), ОБЗ

Номер рецептуры	Днев/ Вид Приема Пищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод. (г/сут)	ккал (г/сут)	Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)				
							В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	Д (мкг)	А (рети. экв./сут)	Са (мг)	Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	I (мг)
1 День																
Завтрак																
182	Каша овсяная 200	200	15,97	14,17	23,38	238,96	0,04	0,04	0,99	3,23	223,2	304,9	228,79	34,08	0,78	0,01
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01		2,1			2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8	
21	Выпечка 60	60	4,62	1,74	40,8	180	0,11	0,42		0,82		11,2	43	15,2	0,99	
Обед																
60/23	Зеленый горошек 60/ Салат из помидор	60	3	1,72	7,98	55,2	0,1		6			12	37,24	12,6	0,42	
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,125	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04	
54-3р	Фришбол с соусом томатным 90/20	110	10,55	18,24	14,93	292,38	0,05	0,307		1,65	8,1	109,11	120,04	4,99	0,39	0,04
312	Картофельное пюре 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,21		16,89	0,34	24,4	42,08	84,69	30,1	1,03	0,01
484	Соус фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04		4			14	14	8	1,8	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржанно-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
2 День																
Завтрак																
302	Каша гречневая	150	8,75	4,41	28,34	127,1	0,05			0,125	120	118,68	117,87	8,22	0,66	
105	Фрикадельки по-калнинградски 90	90	8,84	10,72	9,7	196,68	0,04	0,35	0,8		220	16,31	109,54	15,85	1,48	
415	Какао-ванильот на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16		1,12	2,45	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,03
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14					13,8	52,2	19,8	1,2	
Обед																
57	Каруста кашенная/ Салат из огурцов и помидоров	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			76,43	17,71	9,12	0,34	
82	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,08	0,05	12,98	0,88	9,01	163,15	42,33	19,03	0,91	
246	Гуляши из отварного мяса 90	90	10,91	15,99	21,17	269,32	0,06	0,445	3,55	2,5	54	13,6	96,59	19,64	0,13	0,03
304	Рис отварной 150	150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06			0,15	16	75,55	81,45	20,72	0,57	
349	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,31	0,02	10,38	63,32			0,46		0,01	0,37	0,06	0,03		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских

368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10					16	11	9	2,2
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01		2,1					2,21	1,1	0,6	0,05
102	Хлеб из муки пшеничной 30	30	2,31	0,72	21	85,2	0,07						6,9	26,1	9,9	0,6	0,05
			21,48	28,98	93,93	925,12	0,48	0,432	33,69	1,99	217,5	346,49	352,94	83,46	4,66	0,05	
	Обед																
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3					13,8	14,4	8,4	0,36
103	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	200	1,61	3,26	10,04	141,5	0,01	0,087	6,8	0,87	114,2	171,1	141,17	27,17	0,04		
54-28м	Бужени куриные с соусом томатным 90/20	110	22,21	28,68	21,2	330,42	0,09	0,2	0,64	1,85	83,62	221,98	165,42	53,56	1,65	0,06	
309	Икра лососевая консервированная 150	150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3		0,23	12	17,65	123,13	24,07	1,37		
342	Конфит из свинины (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36		0,01	3,56	2,15	1,77	0,47		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		
			25,386	33,304	101,808	868,052											
	6 день																
			47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	0,88	36,48	6,08	430,4	664,93	678,17	152	7,25	0,06	
	Завтрак		17,52	17,96	99,27	598,42	0,582	0,08	1,38	2,63	167,2	376,52	443,91	103,7	3,95	0,06	
226	Макаронные с сыром 200	200	4,84	10,56	23,73	198,52	0,002	0,08	0,08	0,18	147,2	226,74	138,51	14,12	1,81	0,05	
54-21г	Кукуруза консервированная 60/ Салат из моркови с сахаром 60	60	6,18	2,94	36	195	0,31					20,4	180,6	62,4	1,22		
379	Кофейный напиток диалковый на молоке 200	200	3,42	3,5	11,54	91,3	0,19		1,3	2,45	20	120,18	90	14	0,12	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8		
			29,98	31,12	102,31	780,73	0,154	0,8	35,1	3,45	263,2	288,41	234,26	48,24	3,3	0	
	Обед																
36/20	Огурцы консервированные без уксуса 60 /Салат из свежих огурцов 60	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3					13,8	14,4	8,4	0,36
102	Суп гороховый 200	200	6,96	13,5	22,58	228,32	0,004		17,6	0,65	118,6	125,76	64,59	5,82	0,66		
291	Шоколадный 240	240	18,44	15,02	33,7	347,17	0,02	0,8	14,5	2,8	144,6	135,69	102,07	16,82	0,86		
240	Напиток ягодный 200	200	0,08	1,44	10,79	41,04						0,36			0,04		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58		
			48,29	49	183,96	1346,22	0,741	0,862	35,61	6,075	428,04	661,43	660,55	150,5	7,207	0,06	
	7 день																
			20,16	18,63	96,23	587,14	0,383	0,22	1,63	5,17	148,84	410,96	290,42	71,98	2,397	0,03	
	Завтрак		9,75	13,18	15,29	210,11	0,003	0,22	0,51	2,72	131,64	282,39	113,72	18,84	0,007	0,02	
223	Запеканка из творога с молоком студеница 150/50	200												8,8	34	12,8	0,64
Пром	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	120	0,08										
415	Какао-напиток на молоке 200	200	2,71	2,85	11,74	86,63	0,16		1,12	2,45	17,2	105,97	90,5	20,54	0,55	0,01	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14					13,8	52,2	19,8	1,2		

Обед																
36	Салат из свеклы с соевыми стручками 60	60	28,13	30,37	87,73	759,08	0,358	0,642	33,98	0,905	279,2	250,47	370,13	78,53	4,81	0,03
151	Уха рыболовская 200	200	4,97	8,38	2,9	58,42	0,003		4,9			38,58	21,44	11,08	0,68	
318	Митбол из курицы в томатном соусе 90/20	110	7,13	7,9	8,84	246,44	0,001	0,46	11,06	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27	1,11	0,03
302	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,001			0,125	120	14,88	61,25	15,22	0,39	
349	Компот из плодов сушеных 200	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28		6,02		20	14,88	151,25	10,22	0,99	
18	Хлеб из муки пшеничной 30	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
8 день																
Завтрак																
182	Каша пшениная 200	200	4,48	5,12	10,4	332,2	0,3		2,08	0,38	132	292	144	22,4	0,16	0,03
Пром	Кондитерское изделие 40	40	3,08	1,16	27,2	98	0,08					8,8	34	12,8	0,64	
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01		2,1			2,21	1,1	0,6	0,05	
18	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4,62	1,44	42	170,4	0,14					13,8	52,2	19,8	1,2	
Обед																
57/54-25а	Капуста квашеная 60/ Салат витаминный 60	60	1,03	1,66	6,49	28,06	0,02		17,1			27,39	17,71	9,12	0,34	
318	Суп Минестроне	200	8,06	11,6	31,6	143,6	0,006	0,32		1,29	2	148,1	111,2	4,12	0,44	
49	Гуляш из мяса птицы 90	90	19,96	21,75	13,39	282,48	0,001	0,54	4,5	3,99	116,9	118,16	193,24	36,86	2,04	
312	Глобе картофельное 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,16		11,89	0,34	174,4	42,08	84,69	28,14	1,03	0,03
428	Кисель яблочный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2						0,18			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,008					9,2	34,8	13,2	0,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
9 день																
Завтрак																
54-28м	Биточки куриные с соусом томатным и зеленым горошком 90/20/40	150	14,56	2,19	68,2	289,42	0,009	0,45	0,64	0,78	227,6	121,98	65,42	10,56	0,75	0,05
302	Каша гречневая рассычатая 150	150	6,33	2,68	20,53	87,44	0,003			0,125	12	114,4	150,65	40,22	3,39	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,42	3,5	12,33	94,25	0,19		1,3	2,45	20	120,21	90	14	0,12	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8	
Обед																
36	Огурцы консервированные без уксуса 60/ Огурцы свежие 60	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,02		3			13,8	14,4	8,4	0,36	
82	Борщ с капустой и картофелем 200	200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,008	0,21	15,98		9,01	135,15	62,33	19,03	0,09	
245	Бифштекс из мяса отварного говядины 90	90	10,44	25,83	3,31	406,71	0,28	0,18	1,94	2,6	135,5	128,59	129,14	7,89	0,34	

304	Рис отварной 150	150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06		14	0,15	16	8,88	81,45	26,72	0,57	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04		4			14	14	8	1,8	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржанно-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
	10 день		48,006	48,99	202,96	1415,33	0,72	0,84	36,31	6,2	422,51	675,21	661,49	156,6	7,55	0,06
	Завтрак		28,22	31,66	69,62	541,15	0,52	0,32	18,5	3,8	220	225,69	200,9	75,82	5,48	0
504	Пельмени с маслом сливочным 180	180	26,06	31,13	40,05	437,4	0,42	0,32	8,4	3,8	220	204,88	172,5	60,22	2,86	
376	Чай 200	200	0,22	0,05	5,57	20,95	0,01		0,1			0,21			0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
403	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10			16	11	9	2,2	
	Обед		19,786	17,33	133,34	874,176	0,2	0,52	17,81	2,4	202,51	449,52	460,59	80,8	2,07	0,06
94	Салат Мозайка 60	60	1,9	6,41	8,27	163,91	0,1		4,65		112,5	11,78	138,97	5,04	0,54	0,01
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,02	6,8	0,8		161,1	61,17	3,17	0,04	
336	Рыб из мяса птицы (курица) 240	240	13,666	7,02	80,98	379,636	0,01	0,5	4	1,6	90	264,88	222,5	60,22	0,04	0,05
342	Компот из свежих плодов (яблоко) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01		2,36		0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржанно-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (1-4 класс), ОБЗ 2 смена

Оборудование	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016; Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.																
	Номер рецептуры	День/ Вид Приема Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)	кКал (г/сут)	Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)				
								В 1 (мг)	В 2 (мг)	С (мг)	Д (мкг)	А (мкг/сут)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	I (мг)
	1 День			48,47	50,88	205,05	1386,33	1,11	0,887	39,1	6	420,23	663,52	664,97	151,87	7,96	0,06
	Обед			29,06	35,65	85,37	873,19	0,37	0,587	12,8	2,95	209,83	436,29	482,07	125,57	4,87	0,06
15192	Овощи по сезону		60	1		2	11	0,02		3		13,8	14,4	8,4	0,36		
103	Суп вермишелевый на курином бульоне 200		200	1,61	3,26	10,04	141,5	0,01	0,087	6,8	0,87	114,2	171,1	141,17	27,17	0,04	
54-28м	Бужени куриные с соусом томатным 90/20		110	22,21	28,68	21,2	330,42	0,09	0,2	0,64	1,85	83,62	221,98	165,42	53,56	1,65	0,06
309	Изделия макаронные отварные 150		150	2,15	3,01	19,06	244,34	0,17	0,3	2,36	0,23	12	17,65	123,13	24,07	1,37	
342	Компот из свежих плодов (яблоков) 200		200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01				0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20		20	1,54	0,48	14	56,8	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20		20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
	Полдник			4,67	7,55	51,75	257	0,06	12,1	0	18,21	12,1	9,6	2,25	0	0	0
368	Фрукт сезонный 100		100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2			
9	Кондитерское изделие (печенье)		50	4	7,5	36	208,5										
377	Чай с лимоном и сахаром 200		200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05			
	2 День			46,54	47,69	201,71	1411,39	0,72	0,845	36,01	6,105	436,22	596,66	661,45	150,12	7,25	0,06
	Обед			21,62	28,27	109,93	830,58	0,33	0,495	34,09	3,53	79,02	341,9	291,34	85,71	3,36	0,03
15192	Овощи по сезону		60	1		2	11	0,02		3		13,8	14,4	8,4	0,36		
82	Борщ с капустой и картофелем 200		200	1,6	5,35	8,48	159,36	0,08	0,05	12,98	0,88	9,01	163,15	42,33	19,03	0,91	
246	Гуляши из отапряного мяса 90		90	10,91	15,99	21,17	269,32	0,06	0,445	3,55	2,5	54	13,6	96,59	19,64	0,13	0,03
304	Рис отварной 150		150	3,75	4,15	29,19	154,12	0,06			0,15	16	75,55	81,45	20,72	0,57	
349	Компот из смеси сухофруктов 200		200	0,31	0,02	10,38	63,32			0,46		0,01	0,37	0,06		0,03	
18	Хлеб из муки пшеничной 40		40	3,08	0,96	28	113,6	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20		20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
	Полдник			4,67	7,55	51,75	257	0,06	12,1	0	18,21	12,1	9,6	2,25	0	0	0
368	Фрукт сезонный 100		100	0,4		10	26	0,05	10		16	11	9	2,2			
9	Кондитерское изделие (печенье)		50	4	7,5	36	208,5										
377	Чай с лимоном и сахаром 200		200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1		2,21	1,1	0,6	0,05			
	3 День			46,44	49,52	187,17	1308,73	0,652	0,878	39,41	6,01	421,5	660,65	628,7	144,68	7,02	0,06

		Обед																
15192	Овощи по сезону	60	1		20,03	34,48	71,64	811,59	0,48	0,523	35,52	1,56	133,7	377,1	302,36	94,03	3,09	0,03
96	Рассольник Ленинградский 200	200	1,75	9,46	13,3	179,98	0,11	0,355	11,12				45,5	121,02	54,68	18,87	0,41	
595	Нагетсы запеченные с томатным соусом 90/20	110	12,28	19,8		286		0,168			0,38		88,2	119,2	112,12	22,35		
149	Картофель запеченный 150	150	2,94	4,15	28,96	212,01	0,28		21,4	1,18			114,7	85,36	33,81	1,32	0,03	
428	Квасель ягодный 200	200	0,1	0,39	8,14	26,2							0,18				0,02	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04						4,6	17,4	6,6	0,4	0,58	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03						3,6	18,4	4		0	0
	Полдник				4,67	7,55	51,75	257	0,06	12,1	0	18,21	12,1	9,6	2,25	0	0	0
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10		16		11	9	2,2			
9	Кондитерское изделие (печенье)	50	4	7,5	36	208,5												
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1			2,21		1,1	0,6	0,05			
	4 день				46,61	52,76	217,79	1419,29	0,753	0,84	36,01	6,17	428,91	683,43	650,08	150,23	7,55	0,06
	Обед				34,74	39,14	148,17	899,78	0,4	0,57	22,49	0,22	174,71	227,7	364,18	88,09	3,48	0
15192	Овощи по сезону	60	1		1		2	11	0,02		3		13,8	14,4	8,4	0,36		
93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	200	1,6	14,47	80,95	216,53	0,04	0,12	13,02				15,5	60,1	46,96	18,59	0,67	
294	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	90/20	23,13	18,9	8,84	396,44	0,02	0,45	1,01	0,095	0,125		139,2	114,71	101,02	13,27	0,11	
302	Капса гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,23		2,36				20	14,88	151,25	30,22	0,39	
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	49,53	0,01						0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04						4,6	17,4	6,6	0,4	0,58	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03						3,6	18,4	4		0	0
	Полдник				4,67	7,55	51,75	257	0,06	12,1	0	18,21	12,1	9,6	2,25	0	0	0
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05		10		16		11	9	2,2			
9	Кондитерское изделие (печенье)	50	4	7,5	36	208,5												
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1			2,21		1,1	0,6	0,05			
	5 день				45,42	45,9	191,86	1480,18	0,72	0,852	36,78	6,04	440,7	674	660,63	146,54	7,28	0,06
	Обед				21,48	28,98	93,93	925,12	0,48	0,432	33,69	1,99	217,5	346,49	352,94	83,46	4,66	0,05
15192	Овощи по сезону	60	1		1		2	11	0,02		3		13,8	14,4	8,4	0,36		
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	181,5	0,01	0,125	6,8				18,5	161,1	61,17	17,17	0,04	
54-3p	Финбол с соусом томатным 90/20	110	10,55	18,24	14,93	292,38	0,05	0,307		1,65			8,1	109,11	120,04	4,99	0,39	0,04
312	Картофельное пюре 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,21		16,89	0,34			24,4	42,08	84,69	30,1	1,03	0,01
484	Соус фруктовый 200	200	1	0,2	18	84	0,04		4				14	14	8	1,8		
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04						4,6	17,4	6,6	0,4	0,58	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03						3,6	18,4	4		0	0
	Полдник				4,67	7,55	51,75	257	0,06	12,1	0	18,21	12,1	9,6	2,25	0	0	0

368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10	16	11	9	2,2					
9	Кондитерское изделие (печенье)	50	4	7,5	36	208,5											
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1	2,21	1,1	0,6	0,05					
			25,386	33,304	101,808	868,052											
			47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	0,88	36,48	6,08	430,4	664,93	678,17	151,96	7,25	0,06	
	6 день		29,98	31,12	102,31	780,73	0,154	0,8	35,1	3,45	263,2	288,41	234,26	48,24	3,3	0	
	Обед																
15192	Овоши по сезону	60	1		2	11	0,02		3		13,8	14,4	8,4	0,36			
102	Суп гороховый 200	200	6,96	13,5	22,58	228,32	0,004		17,6	0,65	118,6	125,76	64,59	5,82	0,66		
291	Плов куриный 240	240	18,44	15,02	33,7	347,17	0,02	0,8	14,5	2,8	144,6	135,69	102,07	16,82	0,86		
240	Напиток ягодный 200	200	0,08	1,44	10,79	41,04					0,36				0,04		
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	113,6	0,08				9,2	34,8	13,2	4	0,58		
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03				3,6	18,4					
			4,67	7,55	51,75	257	0,06	12,1	0	18,21	12,1	9,6	2,25	0	0		
	Полдник																
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10	16	11	9	2,2					
9	Кондитерское изделие (печенье)	50	4	7,5	36	208,5											
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1	2,21	1,1	0,6	0,05					
			48,29	49	183,96	1346,22	0,741	0,862	35,61	6,075	428,04	661,43	660,55	150,51	7,207	0,06	
	7 день		28,13	30,37	87,73	759,08	0,358	0,642	33,98	0,905	279,2	250,47	370,13	78,53	4,81	0,03	
	Обед																
15192	Овоши по сезону	60	1		2	11	0,02		3		13,8	14,4	8,4	0,36			
151	Уха ростовская 200	200	4,97	8,38	14,67	149,82	0,003	0,182	12		145,22	43,37	18,14		0,66	0,03	
318	Митбол из курицы в томатном соусе 90/20	110	7,13	7,9	8,84	246,44	0,001	0,46	11,06	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27	1,11		
302	Каша гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	102,4	0,001		0,125	120	14,88	61,25	15,22	0,39			
349	Компот из плодов шиповника 200	200	6,36	4,33	20,55	102,4	0,28		6,02	20	14,88	151,25	10,22	0,99			
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	56,8	0,04				4,6	17,4	6,6	0,4			
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	42,8	0,03				3,6	18,4	4	0,58			
			4,67	7,55	51,75	257	0,06	12,1	0	18,21	12,1	9,6	2,25	0	0		
	Полдник																
368	Фрукт сезонный 100	100	0,4		10	26	0,05	10	16	11	9	2,2					
9	Кондитерское изделие (печенье)	50	4	7,5	36	208,5											
377	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,27	0,05	5,75	22,5	0,01	2,1	2,21	1,1	0,6	0,05					
			48,46	49,21	201,95	1472,28	0,755	0,86	37,67	6	425,3	665,52	691,34	151,04	7,3	0,06	
	8 день		36,01	41,44	116,6	849,18	0,225	0,86	33,49	5,62	293,3	348,71	460,04	95,44	5,25	0,03	
	Обед																
15192	Овоши по сезону	60	1		2	11	0,02		3		13,8	14,4	8,4	0,36			
318	Суп Минестроне	200	8,06	11,6	31,6	143,6	0,006	0,32		1,29	2	148,1	111,2	4,12	0,44		
49	Гуджи из мяса птицы 90	90	19,96	21,75	13,39	282,48	0,001	0,54	4,5	3,99	116,9	118,16	193,24	36,86	2,04		
312	Пюре картофельное 150	150	2,84	4,94	22,76	212,44	0,16		11,89	0,34	174,4	42,08	84,69	28,14	1,03	0,03	

Обед		34,74	39,14	148,17	864,5	0,4	0,57	22,49	0,22	174,71	227,7	364,18	88,09	3,48	0
93	Суп фасолевый на курином бульоне 200	1,6	14,47	80,95	216,53	0,04	0,12	13,02		15,5	60,1	46,96	18,59	0,67	
294	Котлета куриная с соусом томатным 90/20	110	18,9	8,84	396,44	0,02	0,45	1,01	0,1	139,2	114,71	101,02	13,27	0,11	
302	Капа гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	0,23		2,36	0,13	20	14,88	151,25	30,22	0,39	
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,13	0,02	13,83	0,01				0,01	3,56	2,15	1,77	0,47	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
5 день		45,42	45,9	191,86	1480,18	0,72	0,852	36,78	6,04	440,7	674	660,63	146,54	7,28	0,06
Обед		21,48	28,98	93,93	869,92	0,48	0,432	33,69	1,99	217,5	346,49	352,94	83,46	4,66	0,05
99	Суп из овощей 200	200	1,61	3,26	10,04	0,01	0,125	6,8		185	161,1	61,17	17,17	0,04	
54-Зр	Фингал с соусом томатным 90/20	110	10,55	18,24	14,93	0,05	0,307	16,89	0,34	24,4	42,08	84,69	30,1	1,03	0,01
312	Картофельное пюре 150	150	2,84	4,94	22,76	0,21		4			14	14	8	1,8	
484	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	18	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	0,04					3,6	18,4	4	0,58	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	0,03									
6 день		19,574	26,174	84,734	668,146										
Обед		47,5	49,08	201,58	1379,15	0,736	0,88	36,48	6,08	430,4	664,93	678,17	151,96	7,25	0,06
102	Суп гороховый 200	200	6,96	13,5	22,58	0,004		17,6	0,65	118,6	125,76	64,59	5,82	0,66	
291	Плюв куриный 240	240	18,44	15,02	33,7	0,02	0,8	14,5	2,8	144,6	135,69	102,07	16,82	0,86	
240	Напиток яблочный 200	200	0,08	1,44	10,79	0,04					0,36			0,04	
18	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3,08	0,96	28	0,08					9,2	34,8	13,2	0,8	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
7 день		48,29	49	183,96	1346,22	0,741	0,862	35,61	6,08	428,04	661,43	660,55	150,51	7,207	0,06
Обед		28,13	30,37	87,73	700,66	0,358	0,642	33,98	0,91	279,2	250,47	370,13	78,53	4,81	0,03
151	Уха ростовская 200	200	4,97	8,38	14,67	0,003	0,182	12			145,22	43,37	18,14	0,66	0,03
318	Митбол из курицы в томатном соусе 90/20	110	7,13	7,9	8,84	0,001		11,06	0,78	139,2	28,71	57,02	13,27	1,11	
302	Капа гречневая 150	150	6,36	4,33	20,55	0,001		6,02	0,13	120	14,88	61,25	15,22	0,39	
349	Компот из плодов сушеных 200	200	6,36	4,33	20,55	0,28				20	14,88	151,25	10,22	0,99	
18	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1,54	0,48	14	0,04					4,6	17,4	6,6	0,4	
19	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0,94	0,14	6,22	0,03					3,6	18,4	4	0,58	
8 день		48,46	49,21	201,95	1472,28	0,755	0,86	37,67	6	425,3	665,52	691,34	151,04	7,3	0,06
Обед		36,01	41,44	116,6	821,12	0,225	0,86	33,49	5,62	293,3	348,71	460,04	95,44	5,25	0,03

