

СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО

Управления Роспотребнадзора

по СК в г. Георгиевске и

Георгиевском районе

Сулумова Г.Б.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования

администрации Курского

муниципального округа

Ставропольского края

Л.Н.Павлюшвили



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

Ст.Курская
2023г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------|------------------|-----|
| | | Белок, г | Жир, г | | Углевод, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | 5α, мг | F, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4,4 |
| КСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 4,4 | 8,5 | 29,9 | 190,2 | 0,47 | 0,05 | 0,12 | 0,03 | 0,08 | 99,80 | 103,12 | 23,83 | 0,34 | 180,42 | 8,49 | 0,00 | 0,01 | 189 | 2008 | |
| ЗУПКА | 15 | 3,6 | 4,6 | 0,0 | 98,5 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 119,68 | 64,00 | 4,49 | 0,13 | 14,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2012 | 2008 | |
| (ПОРЦИОН) | 10 | 0,1 | 6,3 | 0,1 | 75,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 | |
| ЦЕННЫЙ | 30 | 2,5 | 28,6 | 0,00 | 128,7 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,66 | 36,45 | 14,58 | 1,08 | 55,50 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | 114 | 2013 | |
| ИМОНОМ | 160/157 | 0,3 | 0,0 | 15,1 | 92,8 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,54 | 8,81 | 6,34 | 0,80 | 37,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 20,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 16,00 | 4,40 | 56,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | 2008 | 2008 | |
| прием пищи: | 437 | 11,7 | 20,4 | 93,4 | 611,1 | 21,67 | 0,17 | 0,23 | 0,15 | 0,08 | 274,58 | 236,38 | 65,03 | 6,75 | 823,20 | 14,17 | 0,00 | 0,04 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,50 | 145,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 71 | 2011 | |
| БНАК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,7 | 3,5 | 13,1 | 90,8 | 0,17 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 0,06 | 25,85 | 46,07 | 20,23 | 0,79 | 372,32 | 3,48 | 0,00 | 0,02 | 96 | 2011 | |
| ЕЛЬДЕ ЛЮРЕ | 150 | 3,1 | 6,5 | 20,6 | 153,1 | 9,97 | 0,12 | 0,11 | 0,04 | 0,10 | 41,35 | 82,85 | 28,41 | 1,19 | 733,37 | 8,19 | 0,00 | 0,04 | 434 | 2013 | |
| ЩЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 90 | 15,9 | 7,9 | 5,0 | 160,9 | 4,22 | 0,12 | 0,12 | 0,46 | 0,00 | 58,04 | 248,43 | 66,34 | 1,36 | 620,05 | 156,66 | 0,02 | 0,66 | 227 | 2011 | |
| ЦЕННЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,32 | 34,02 | 13,37 | 0,81 | 68,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 114 | 2013 | |
| КАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 33,91 | 10,58 | 0,85 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2013 | |
| ГИЕ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,53 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 348 | 2011 | |
| прием пищи: | 769 | 27,1 | 18,5 | 94,9 | 659,5 | 31,86 | 0,40 | 0,33 | 0,76 | 0,16 | 160,24 | 456,28 | 150,73 | 5,52 | 1888,5 | 189,61 | 0,02 | 0,73 | | | |
| день: | | 38,8 | 38,9 | 188,3 | 1270,6 | 53,53 | 0,57 | 0,58 | 0,91 | 0,24 | 434,82 | 694,86 | 216,76 | 12,27 | 2808,7 | 183,68 | 0,02 | 0,77 | | | |

3 День

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------|------------|------------------|
| | Белок, 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 | Na, мг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 3.2 | 17.7 | 21.7 | 10.51 | 0.13 | 0.11 | 0.07 | 0.18 | 42.94 | 86.34 | 30.49 | 1.24 | 772.27 | 8.49 | 0.04 | 0.04 | 128 | 2011 | |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 11.4 | 7.6 | 5.0 | 135.3 | 3.61 | 0.09 | 0.46 | 0.00 | 40.05 | 159.27 | 48.13 | 1.09 | 467.95 | 102.59 | 0.01 | 0.43 | 227 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.61 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ | 0.3 | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.54 | 8.91 | 6.34 | 0.80 | 37.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 | |
| АПЕЛЬСИН | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86.0 | 120.00 | 0.08 | 0.02 | 0.00 | 68.00 | 46.00 | 26.00 | 0.80 | 394.00 | 4.00 | 0.00 | 0.04 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 19.9 | 26.9 | 79.9 | 646.2 | 135.28 | 0.35 | 0.29 | 0.18 | 174.65 | 344.44 | 124.33 | 4.53 | 1726.47 | 116.08 | 0.01 | 0.52 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 6.4 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 13.80 | 25.20 | 8.40 | 0.60 | 84.90 | 1.80 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2013 | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 3.1 | 4.8 | 13.1 | 110.5 | 5.08 | 0.07 | 0.65 | 0.19 | 48.28 | 72.53 | 28.45 | 1.34 | 381.32 | 4.78 | 0.00 | 0.02 | 84 | 2011 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 6.7 | 4.8 | 36.6 | 227.8 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 0.02 | 31.78 | 142.72 | 33.74 | 2.43 | 139.24 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 323 | 2008 | |
| ПОДЖАРКА | 20.8 | 26.4 | 4.7 | 340.6 | 3.59 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 21.89 | 188.29 | 29.16 | 2.93 | 525.96 | 9.95 | 0.00 | 0.07 | 251 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.61 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.66 | 0.65 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 1.60 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 13.16 | 3.96 | 4.43 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 364 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 36.1 | 36.8 | 117.1 | 948.6 | 16.27 | 0.40 | 0.32 | 0.26 | 146.36 | 500.63 | 126.13 | 9.75 | 1368.01 | 17.33 | 0.04 | 0.11 | | | |
| Всего за день: | 56.1 | 62.7 | 197.0 | 1694.7 | 161.55 | 0.75 | 0.61 | 0.81 | 321.23 | 845.07 | 250.46 | 14.28 | 3067.48 | 132.41 | 0.05 | 0.63 | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборная рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|----------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, мг, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fе, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | I, мг | I, мг | I, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС* ВЯЗАЯ | 180 | 7,0 | 8,4 | 32,8 | 235,3 | 0,45 | 0,15 | 0,13 | 0,03 | 0,08 | 111,78 | 176,35 | 54,80 | 1,49 | 252,99 | 10,03 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 194 | 2008 | |
| ЦЕЛЫЙ ЯИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,32 | 34,02 | 13,37 | 0,81 | 68,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 114 | 2013 | |
| КАНОА | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 33,91 | 10,58 | 0,85 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2013 | |
| ОРЕХИ | 16 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54,8 | 0,04 | 0,01 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 116,09 | 62,08 | 4,34 | 0,13 | 13,66 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2012 | 2012 | |
| ПОРЦИОНА | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 | | |
| КАНОА | 160/157 | 0,3 | 0,0 | 15,1 | 62,8 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,54 | 8,81 | 6,34 | 0,80 | 37,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | | |
| прием пищи: | 477 | 15,8 | 21,7 | 79,2 | 678,0 | 1,65 | 0,24 | 0,22 | 0,13 | 0,06 | 262,89 | 317,17 | 86,43 | 4,08 | 418,30 | 10,03 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,7 | 3,7 | 18,4 | 117,8 | 5,09 | 0,07 | 0,05 | 0,18 | 0,06 | 22,85 | 51,62 | 17,92 | 0,94 | 373,79 | 4,04 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 106 | 2008 | | |
| И (2-й ВАРИАНТ) | 60/30 | 8,4 | 14,8 | 9,9 | 205,5 | 1,32 | 0,04 | 0,04 | 0,09 | 0,00 | 13,24 | 82,84 | 14,94 | 1,20 | 165,33 | 3,41 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 294 | 2008 | | |
| ПШЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 155 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,4 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | 22,74 | 44,57 | 8,35 | 1,07 | 65,69 | 0,79 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 209 | 2008 | | |
| ЦЕЛЫЙ ЯИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,32 | 34,02 | 13,37 | 0,81 | 68,08 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 114 | 2013 | | |
| КАНОА | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 33,91 | 10,58 | 0,85 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2013 | | |
| ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,53 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 346 | 2011 | | |
| прием пищи: | 714 | 21,6 | 23,7 | 118,7 | 774,8 | 6,41 | 0,26 | 0,16 | 0,29 | 0,14 | 66,53 | 246,96 | 66,96 | 4,87 | 720,58 | 8,24 | 0,01 | 0,07 | 0,07 | | | | |
| день: | | 37,4 | 45,5 | 197,9 | 1362,8 | 8,06 | 0,50 | 0,36 | 0,42 | 0,22 | 348,51 | 664,13 | 156,39 | 8,95 | 1138,8 | 16,27 | 0,01 | 0,11 | 0,11 | | | | |

5 ДЕНЬ

| Приним пища, 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 | Сж, мг | Р, мг | Mg, мг | Ca, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | No | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Вит. В12 | Вит. В6 | Вит. В12 | Вит. В6 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 | 17.1 | 22.1 | 17.3 | 338.8 | 8.71 | 0.18 | 0.29 | 0.00 | 36.51 | 186.14 | 38.81 | 2.33 | 717.13 | 10.53 | 0.02 | 0.14 | 309 | 2008 | | | | | | | |
| | 50 | 0.6 | 0.1 | 2.0 | 12.5 | 12.99 | 0.03 | 0.08 | 0.00 | 7.27 | 13.51 | 10.39 | 0.52 | 150.68 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 | | | | | | | |
| | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | | | | | | | |
| | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | | | | | | | |
| | 180/157 | 0.3 | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.54 | 8.81 | 6.34 | 0.80 | 37.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 | | | | | | | |
| | 40 | 2.4 | 1.9 | 30.0 | 146.4 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 4.40 | 20.00 | 3.60 | 0.32 | 28.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |
| | 861 | 26.2 | 24.6 | 95.6 | 798.3 | 22.96 | 0.30 | 0.38 | 0.00 | 82.19 | 296.39 | 83.09 | 5.63 | 1047.8 | 11.57 | 0.02 | 0.15 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50 | 0.4 | 0.1 | 1.3 | 7.0 | 5.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 11.50 | 21.00 | 7.00 | 0.50 | 70.50 | 1.50 | 0.00 | 0.01 | 112 | 2013 | | | | | | | |
| | 200 | 4.3 | 6.0 | 14.9 | 132.1 | 5.00 | 0.11 | 0.07 | 0.21 | 43.19 | 100.58 | 29.12 | 1.42 | 438.05 | 2.74 | 0.00 | 0.03 | 102 | 2011 | | | | | | | |
| | 180 | 3.1 | 6.5 | 21.0 | 155.2 | 10.20 | 0.12 | 0.11 | 0.05 | 10.41 | 84.35 | 29.00 | 1.21 | 749.73 | 8.33 | 0.00 | 0.04 | 434 | 2013 | | | | | | | |
| | 90 | 19.2 | 23.7 | 7.0 | 317.2 | 0.74 | 0.07 | 0.14 | 0.08 | 0.04 | 21.98 | 154.05 | 21.22 | 1.78 | 217.72 | 6.14 | 0.02 | 0.12 | 308 | 2012 | | | | | | |
| | 30 | 0.7 | 1.1 | 2.8 | 27.8 | 0.79 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 9.64 | 10.49 | 3.17 | 0.16 | 47.83 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2011 | | | | | | | |
| | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | | | | | | | |
| | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | | | | | | | |
| | 180/157 | 0.3 | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.54 | 8.81 | 6.34 | 0.80 | 37.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 | | | | | | | |
| | 821 | 32.8 | 37.9 | 93.4 | 852.3 | 22.89 | 0.40 | 0.41 | 0.37 | 101.93 | 457.21 | 119.80 | 7.53 | 1675.4 | 19.87 | 0.02 | 0.21 | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | | | | 1580.6 | 45.75 | 0.70 | 0.67 | 0.75 | 0.17 | 244.12 | 753.80 | 13.16 | 2723.3 | 31.44 | 0.04 | 0.36 | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | 57.9 | 62.6 | 189.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур уры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод. сахара, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 60/30 | 8,4 | 14,8 | 9,9 | 1,32 | 0,04 | 0,06 | 0,00 | 13,24 | 82,84 | 14,94 | 1,20 | 165,33 | 3,41 | 0,00 | 0,03 | 264 | 2008 | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 5,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 11,50 | 21,00 | 7,00 | 0,50 | 70,50 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 112 | 2013 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 9,32 | 34,02 | 13,37 | 0,81 | 58,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,8 | 0,3 | 9,3 | 46,8 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,15 | 33,91 | 10,58 | 0,85 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2013 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,53 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 155 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,4 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,02 | 22,74 | 44,57 | 8,35 | 1,07 | 65,69 | 0,79 | 0,01 | 209 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 564 | 19,4 | 20,1 | 101,5 | 664,0 | 0,21 | 0,13 | 0,12 | 0,06 | 75,48 | 216,34 | 56,04 | 4,43 | 417,29 | 5,70 | 0,01 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,7 | 4,7 | 18,3 | 4,60 | 0,09 | 0,05 | 0,21 | 0,05 | 29,66 | 48,30 | 19,22 | 0,92 | 398,76 | 3,50 | 0,00 | 0,03 | 101 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 90 | 13,5 | 19,2 | 12,3 | 0,00 | 0,07 | 0,09 | 0,02 | 0,08 | 16,52 | 134,01 | 23,59 | 2,27 | 251,85 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 282 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 78,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,7 | 1,1 | 2,8 | 27,8 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 9,64 | 10,49 | 3,17 | 0,16 | 47,83 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,9 | 103,4 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 9,32 | 34,02 | 13,37 | 0,81 | 58,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,3 | 46,8 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 10,15 | 33,91 | 10,58 | 0,85 | 56,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/157 | 0,3 | 0,0 | 15,1 | 62,8 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 14,54 | 6,81 | 6,34 | 0,80 | 37,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 |
| ФРУКТЫ | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 8,00 | 0,05 | 0,03 | 0,01 | 28,80 | 19,80 | 14,40 | 3,96 | 596,00 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| Итого за прием пищи: | 941 | 26,3 | 31,0 | 136,5 | 938,9 | 14,55 | 0,32 | 0,24 | 0,13 | 129,63 | 387,34 | 116,67 | 10,37 | 1340,0 | 13,16 | 0,00 | 0,09 | | |
| Всего за день: | | 45,7 | 51,1 | 237,9 | 1 603,9 | 20,87 | 0,53 | 0,37 | 0,41 | 208,11 | 583,68 | 172,71 | 14,80 | 1 763,3 | 16,86 | 0,01 | 0,15 | | |

| Премия пищи, наименование блюда | Масса порции | | Подовые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур уры | Сборная рецептура |
|---------------------------------|--------------|--------|------------------|----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--|--|----------------|-------------------|
| | Блинок, г | Жир, г | Углевод, мг, г | | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | К, мг | I, мг | Fe, мг | F, мг | | | | | | |
| | | | Жир, г | Углевод, мг, г | | | | | | | | | | | | | | К, мг | F, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 22.1 | 5.6 | 24.7 | 245.2 | 0.56 | 0.08 | 0.21 | 0.34 | 0.06 | 128.19 | 187.10 | 34.53 | 1.16 | 208.84 | 3.48 | 0.03 | 224 | 2011 | | | | | |
| 20 | 1.4 | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 0.20 | 0.01 | 0.08 | 0.01 | 0.01 | 61.40 | 43.80 | 6.80 | 0.04 | 73.00 | 1.40 | 0.00 | 460 | 2013 | | | | | |
| 200 | 2.9 | 3.4 | 22.2 | 131.2 | 0.40 | 0.02 | 0.16 | 0.02 | 0.02 | 122.80 | 87.60 | 13.60 | 0.08 | 146.00 | 2.80 | 0.00 | 920 | 2013 | | | | | |
| 186/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 80.5 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 7.42 | 5.18 | 0.74 | 25.66 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 | | | | | |
| 620 | 26.7 | 8.3 | 91.6 | 687.6 | 8.82 | 0.15 | 0.39 | 0.07 | 0.07 | 214.19 | 298.72 | 122.11 | 3.02 | 1004.5 | 4.66 | 0.02 | 0.04 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | 0.4 | 0.1 | 1.3 | 7.0 | 5.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 11.50 | 21.00 | 7.00 | 0.50 | 70.50 | 1.50 | 0.00 | 112 | 2013 | | | | | |
| 200 | 1.7 | 3.8 | 13.5 | 65.5 | 5.28 | 0.05 | 0.04 | 0.17 | 0.03 | 24.24 | 46.50 | 19.65 | 0.77 | 375.67 | 3.70 | 0.00 | 98 | 2008 | | | | | |
| 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 11.00 | 78.00 | 26.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 | | | | | |
| 80 | 15.9 | 16.9 | 4.3 | 233.2 | 1.92 | 0.05 | 0.06 | 0.04 | 0.07 | 15.06 | 139.43 | 20.33 | 2.14 | 368.82 | 7.11 | 0.00 | 0.04 | 373 | 2013 | | | | |
| 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 98.05 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 | | | | | |
| 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 53.91 | 10.58 | 0.85 | 96.40 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | | | | | |
| 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.93 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | | | | | |
| 758 | 26.4 | 26.0 | 111.2 | 784.7 | 12.20 | 0.23 | 0.19 | 0.25 | 0.10 | 89.80 | 352.86 | 98.73 | 5.67 | 928.76 | 12.31 | 0.00 | 0.08 | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63.1 | 34.3 | 262.6 | 1342.2 | 21.02 | 0.36 | 0.58 | 0.64 | 0.17 | 303.99 | 651.68 | 220.84 | 6.69 | 1933.2 | 17.19 | 0.02 | 0.12 | | | | | | | |

| Пример пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|------|
| | Белок, 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 | Ca, мг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ | 220 | 38.0 | 34.2 | 581.1 | 1.80 | 0.12 | 0.19 | 0.42 | 0.00 | 39.47 | 264.39 | 48.30 | 2.56 | 346.77 | 9.43 | 0.04 | 0.17 | 311 | 2008 | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 50 | 0.6 | 0.1 | 12.5 | 12.99 | 0.03 | 0.02 | 0.09 | 0.00 | 7.27 | 13.51 | 10.39 | 0.52 | 150.98 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 | |
| ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | |
| ЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | |
| Итого за прием пищи | 639 | 31.2 | 38.7 | 836.7 | 14.79 | 0.23 | 0.25 | 0.51 | 0.00 | 74.74 | 345.83 | 84.44 | 4.74 | 613.22 | 10.47 | 0.04 | 0.18 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 50 | 0.6 | 0.1 | 12.5 | 12.99 | 0.03 | 0.02 | 0.09 | 0.00 | 7.27 | 13.51 | 10.39 | 0.52 | 150.98 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 | |
| УП. КАРТФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 8.3 | 5.2 | 14.0 | 134.6 | 6.88 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.00 | 30.99 | 112.89 | 29.81 | 1.92 | 485.00 | 4.64 | 0.00 | 0.02 | 104 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.1 | 6.5 | 21.0 | 155.2 | 10.20 | 0.12 | 0.11 | 0.05 | 0.10 | 41.81 | 84.35 | 29.00 | 1.21 | 749.73 | 8.33 | 0.00 | 0.04 | 434 | 2013 |
| СОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 12.2 | 11.6 | 13.3 | 206.9 | 0.46 | 0.09 | 0.09 | 0.03 | 0.08 | 34.99 | 180.37 | 45.06 | 1.44 | 319.43 | 95.99 | 0.01 | 0.41 | 239 | 2008 |
| ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | |
| ЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| ОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 1.80 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.16 | 3.96 | 4.43 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 384 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 789 | 29.2 | 24.1 | 108.5 | 770.6 | 32.13 | 0.43 | 0.33 | 0.33 | 0.16 | 147.49 | 463.01 | 142.64 | 7.54 | 1531.73 | 110.50 | 0.01 | 0.46 | | |
| Итого за день: | 60.4 | 62.8 | 199.1 | 1 607.2 | 46.92 | 0.66 | 0.58 | 0.84 | 0.18 | 223.23 | 808.84 | 227.08 | 12.28 | 2 544.95 | 120.97 | 0.05 | 0.66 | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов | | | |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|------------------|------------|-------------|--------|
| | | Белок, г | Жиры, г | | Углевод-ы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | | | Са, мг | F, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В3, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 79.00 | 26.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 19.2 | 23.7 | 7.0 | 0.74 | 0.07 | 0.14 | 0.08 | 0.04 | 0.04 | 21.98 | 184.05 | 21.22 | 1.78 | 217.72 | 6.14 | 0.02 | 0.12 | 0.00 | 306 | 2012 |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 50 | 0.8 | 0.1 | 2.0 | 12.99 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 7.27 | 13.51 | 10.39 | 0.52 | 150.68 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.8 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/15/7 | 0.3 | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.16 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 14.54 | 8.81 | 6.34 | 0.80 | 37.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 383 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 661 | 28.5 | 28.9 | 93.0 | 14.99 | 0.21 | 0.21 | 0.20 | 0.04 | 0.04 | 74.26 | 332.30 | 87.90 | 5.36 | 520.05 | 7.18 | 0.02 | 0.13 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ | 50 | 0.8 | 0.1 | 2.0 | 12.99 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 7.27 | 13.51 | 10.39 | 0.52 | 150.68 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.7 | 4.6 | 10.4 | 91.8 | 7.00 | 0.04 | 0.05 | 0.19 | 0.00 | 42.05 | 49.34 | 20.50 | 1.02 | 300.22 | 5.06 | 0.00 | 0.01 | 82 | 2011 | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ | 50/50 | 13.9 | 19.3 | 3.2 | 242.0 | 0.54 | 0.05 | 0.09 | 0.07 | 0.00 | 26.11 | 123.13 | 14.35 | 1.18 | 145.59 | 4.50 | 0.02 | 0.09 | 312 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.4 | 4.5 | 34.8 | 201.4 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 0.02 | 0.07 | 19.12 | 42.54 | 7.91 | 1.01 | 63.47 | 0.76 | 0.01 | 0.01 | 209 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.7 | 0.4 | 42.9 | 190.0 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.34 | 54.68 | 21.87 | 1.62 | 83.26 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 80.5 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 12.02 | 7.42 | 5.58 | 0.74 | 25.79 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 769 | 27.1 | 29.1 | 117.4 | 845.0 | 20.57 | 0.30 | 0.24 | 0.37 | 0.07 | 128.06 | 315.53 | 91.18 | 6.94 | 625.40 | 13.88 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 | |
| Всего за день: | | 65.6 | 68.1 | 210.4 | 1 593.6 | 35.46 | 0.51 | 0.45 | 0.57 | 0.11 | 202.32 | 647.83 | 179.08 | 12.30 | 1 345.4 | 21.06 | 0.05 | 0.25 | | | |

