



2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Основное (организованное) меню
для обучающихся возрастной категории 7-11 лет
Муниципального образовательного учреждения «Останнинская
школа» Ленинского района Республики Крым: сезон осень-3

Остатки 2025 - 2026 г.

1 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	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг				
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	220	8.8	11.2	38.4	282.2	1.42	0.19	0.00	0.05	0.29	154.59	246.78	75.17	2.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.13	5.08	4.54	0.43	24.69	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.32	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	530	13.3	11.9	83.7	498.3	7.54	0.26	0.05	0.06	1.26	181.12	293.46	89.41	5.57	204.49	2.66	0.00	0.00	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	4.5	44.2	8.59	0.01	0.02	0.02	1.12	22.27	12.34	8.62	0.40	65.93	1.18	0.00	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2009
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	11.2	8.5	10.2	162.0	9.60	0.06	0.00	0.08	2.16	49.20	98.40	22.80	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2000
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.06	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.69	148.84	34.61	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ТРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.5	2.1	37.4	190.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.68	89.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.68	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	810	32.9	26.3	143.3	941.4	24.79	0.48	0.06	0.44	5.46	176.24	474.56	121.31	7.81	196.93	2.86	0.00	0.00	0.01		2008
Всего за день:		46.2	38.2	227.1	1 439.7	32.33	0.74	0.11	0.50	6.72	359.37	768.01	210.72	13.38	401.42	5.54	0.00	0.00	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	16.8	13.1	35.3	321.7	0.58	0.04	0.18	0.05	2.21	130.70	171.02	20.82	0.64	152.17	0.86	0.03	0.03	219	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.8	1.5	4.0	31.8	0.08	0.01	0.02	0.01	0.03	16.32	12.10	2.02	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	327	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.89	0.00	0.00		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.32	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	470	24.0	16.5	94.1	618.4	5.94	0.13	0.30	0.07	3.22	220.16	254.42	41.51	3.37	442.21	9.41	0.03	0.03		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	5.1	3.7	63.6	4.65	0.02	0.02	0.10	2.17	13.42	19.64	8.75	0.40	139.71	1.77	0.00	0.01	67	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.05	0.05	0.20	2.34	38.09	47.48	21.41	0.91	386.67	3.90	0.00	0.02	99	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10.1	14.5	3.6	196.9	7.19	0.12	0.85	3.44	3.79	6.36	145.00	9.34	3.38	163.95	3.92	0.02	0.10	282	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	330	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	78.00	26.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	800	23.0	31.2	112.2	837.0	21.79	0.32	0.96	3.78	9.47	92.84	341.78	80.63	9.20	951.80	14.34	0.02	0.13		2008
Всего за день:		47.0	47.6	206.3	1455.4	27.73	0.45	1.26	3.85	12.69	313.01	596.20	122.14	12.57	1394.01	23.75	0.04	0.17		

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	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6.5	8.8	28.3	222.5	1.42	0.09	0.00	0.05	0.71	150.25	124.74	21.28	1.42	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.83	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	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:	500	16.2	15.0	101.2	607.1	1.94	0.14	0.13	0.07	0.71	270.37	247.32	54.75	2.92	240.29	9.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0.8	2.5	4.5	44.2	8.59	0.01	0.02	0.02	1.12	22.27	12.34	6.62	0.40	85.93	1.18	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧЕВОЙ	250	2.9	3.1	18.8	115.1	6.80	0.11	0.07	0.20	1.87	28.64	77.54	40.18	1.54	502.21	4.88	0.00	0.03	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.6	26.6	35.7	485.2	1.97	0.09	0.15	0.29	4.39	25.90	220.14	44.17	2.10	315.51	7.23	0.03	0.14	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.86	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	780	29.9	32.8	115.4	878.1	17.17	0.28	0.27	0.52	8.27	93.47	344.82	100.36	5.65	959.24	15.53	0.03	0.18		2008
Всего за день:		46.1	47.9	216.6	1 485.2	19.10	0.42	0.39	0.59	8.98	363.84	562.14	155.12	8.56	1 198.53	24.53	0.03	0.18		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.50	0.01	0.03	0.10	0.00	20.50	18.50	7.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16.8	32.4	3.2	257.9	0.24	0.08	0.53	0.43	2.98	116.44	253.62	18.99	2.92	246.14	29.17	0.03	0.06	210	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	480	21.4	37.2	45.3	488.5	3.76	0.12	0.58	0.52	3.42	151.30	293.23	34.11	4.44	444.30	30.29	0.03	0.06		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	2.00	0.04	0.02	0.00	0.60	9.00	27.90	9.45	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3.3	5.0	12.4	107.0	10.00	0.06	0.00	0.18	2.40	34.00	68.00	20.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
БИТОНКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8.5	9.8	4.6	140.7	0.32	0.04	0.07	0.04	0.39	9.06	74.86	9.23	1.05	101.53	3.29	0.01	0.05	306	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.5	1.1	2.2	24.4	0.32	0.01	0.01	0.01	0.00	7.97	7.41	2.30	0.09	31.17	0.71	0.00	0.00	331	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	312	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	800	23.5	22.1	98.4	689.2	24.46	0.35	0.25	0.27	4.51	123.43	310.13	85.37	7.44	1 216.85	16.58	0.01	0.09		
Всего за день:		44.9	59.3	143.7	1 177.7	28.22	0.48	0.83	0.79	7.92	274.73	603.36	119.48	11.88	1 661.15	46.87	0.04	0.15		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11.2	8.5	10.2	162.0	9.60	0.06	0.00	0.08	2.16	49.20	98.40	22.80	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.00	0.00	0.00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.8	203.7	0.00	0.07	0.02	0.02	1.18	30.08	42.11	10.52	0.99	84.05	0.76	0.01	0.01	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.62	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.32	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	19.5	14.9	81.3	541.9	14.63	0.15	0.05	0.12	3.65	105.47	155.23	42.19	3.70	227.57	2.47	0.01	0.02		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.50	0.01	0.03	0.10	0.00	20.50	18.50	7.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	7.1	6.6	5.5	109.9	0.26	0.03	0.05	0.02	0.07	7.56	59.15	7.16	0.61	79.03	2.13	0.01	0.04	308	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	330	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.2	0.00	0.02	0.00	0.03	0.70	10.02	49.07	18.02	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	18.5	22.4	109.5	718.0	10.46	0.21	0.17	0.37	4.09	112.80	237.02	67.68	4.19	788.98	9.48	0.01	0.07		
Всего за день:		38.0	37.3	190.8	1259.9	25.09	0.36	0.22	0.48	7.74	218.27	392.25	109.87	7.89	1016.56	11.95	0.02	0.09		

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	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	16.8	13.1	35.3	321.7	0.58	0.04	0.18	0.05	2.21	130.70	171.02	20.82	0.64	152.17	0.86	0.03	0.03	219	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.6	1.5	4.0	31.8	0.08	0.01	0.02	0.01	0.03	16.32	12.10	2.02	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	327	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.74	39.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.01	0.00	0.32	8.00	5.50	4.00	1.10	139.00	1.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	510	26.9	19.5	120.6	763.9	5.94	0.17	0.32	0.07	3.44	230.66	290.12	49.41	4.40	488.81	9.97	0.03	0.03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	2.1	4.1	38.5	2.67	0.02	0.02	0.00	1.09	12.96	19.32	8.48	0.62	115.21	2.04	0.00	0.01	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11.2	8.5	10.2	162.0	9.80	0.06	0.00	0.08	2.16	49.20	98.40	22.80	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.06	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.88	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.5	2.1	37.4	190.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.68	69.00	0.00	0.00	0.00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	30.2	25.8	130.1	874.0	29.25	0.50	0.17	0.42	4.73	187.90	427.22	120.76	7.34	1 004.06	12.83	0.00	0.04		
Всего за день:		57.1	45.3	250.8	1 637.9	35.19	0.67	0.49	0.49	8.17	418.56	717.34	170.17	11.74	1 492.88	22.80	0.03	0.07		

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	220	8.8	11.2	36.4	282.2	1.42	0.19	0.00	0.05	0.29	154.59	246.78	75.17	2.84	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.07	0.00	0.03	0.03	0.03	88.00	50.00	3.50	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	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:	500	16.4	17.3	93.6	597.7	1.51	0.21	0.06	0.09	0.32	262.06	327.49	88.49	3.94	55.26	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	5.1	3.7	63.6	4.65	0.02	0.02	0.10	2.17	13.42	19.64	8.75	0.40	139.71	1.77	0.00	0.01	87	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	151.5	4.60	0.07	0.08	0.23	1.35	35.71	63.94	21.02	1.02	355.25	4.76	0.01	0.02	108	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10.1	14.5	3.6	196.9	7.19	0.12	0.85	3.44	3.79	6.36	145.00	9.34	3.38	163.95	3.92	0.02	0.10	282	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	330	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.69	148.84	34.61	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	0.01	0.02	0.00	0.00	11.34	11.34	6.48	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	800	28.3	32.3	125.2	914.3	17.89	0.43	0.99	3.82	9.34	109.16	429.08	88.66	11.02	940.38	15.20	0.03	0.13		
Всего за день:		44.7	49.6	218.8	1 512.0	19.40	0.64	1.05	3.91	9.68	371.21	756.57	177.35	14.95	995.64	15.20	0.03	0.14		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
Икра кабачковая консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Тестоли мясные 2 вариант	60	8.7	13.7	11.3	209.4	1.26	0.04	0.06	0.02	2.80	23.48	88.86	15.88	1.22	217.26	4.60	0.00	0.03	2011	
Соус томатный	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.05	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.02	0.02	1.17	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	2008	
Кофейный напиток с молоком	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	2011	
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.68	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	560	23.3	29.7	106.6	793.6	6.59	0.21	0.24	0.26	4.68	166.81	272.61	62.98	4.33	679.97	16.03	0.01	0.04		
Обед																				
Салат из белокочанной капусты	50	0.8	2.5	4.5	44.2	8.59	0.01	0.02	0.02	1.12	22.27	12.34	6.62	0.40	85.93	1.18	0.00	0.01	2011	
Борщ с капустой и картофелем	260	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	2011	
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9.1	4.9	4.8	100.3	2.35	0.06	0.07	0.35	2.15	39.41	139.32	38.66	0.84	348.92	83.38	0.01	0.36	2011	
Пюре картофельное	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	2011	
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	830	21.5	19.1	105.1	684.1	31.58	0.31	0.28	0.66	6.79	178.62	324.52	112.41	5.37	1 649.93	101.67	0.01	0.43		
Всего за день:		44.8	48.8	211.8	1 477.6	38.16	0.52	0.52	0.92	11.47	375.43	597.13	175.39	9.70	2 329.90	117.69	0.02	0.47		

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	2.00	0.04	0.02	0.00	0.60	9.00	27.90	9.45	0.32	49.50	0.00	0.00	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	20.6	26.6	35.7	485.2	1.97	0.09	0.15	0.29	4.39	25.90	220.14	44.17	2.10	315.51	7.23	0.03	0.14
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	38.4	0.07	0.00	0.03	0.03	0.03	88.00	50.00	3.50	0.10	8.80	0.00	0.00	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	15
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	530	29.4	30.2	91.0	754.3	4.04	0.19	0.22	0.33	5.68	136.76	324.14	64.62	3.72	415.81	8.91	0.03	0.15
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	1.94	0.01	0.02	0.00	1.33	16.15	18.83	9.60	0.61	139.68	3.40	0.00	52
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.80	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	103
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	7.1	6.6	5.5	109.9	0.26	0.03	0.05	0.02	0.07	7.56	59.15	7.16	0.61	79.03	2.13	0.01	308
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	330
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.4	228.5	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.69	148.84	34.61	2.31	0.00	0.00	0.00	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	181
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	388
Итого за прием пищи:	820	23.8	20.0	135.8	834.3	96.80	0.34	0.21	0.43	4.85	114.84	328.74	88.51	6.79	771.88	13.17	0.01	0.08
Всего за день:		53.2	50.2	226.8	1 586.6	100.85	0.53	0.43	0.76	10.53	251.60	652.89	153.13	10.51	1 187.99	22.08	0.04	0.23