

УТВЕРЖДАЮ

 " " _____ 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5285AA96-F6B5-7465-E4EB-2D8E0E37B6C9

Владелец: Купреева Татьяна Степановна

СОГЛАСОВАНО 29.03.2024 13:33 (МСК)

 " " _____ 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША вязкая молочная из риса и пшеница	200	6.6	8.5	33.6	214.2	0.1	0.7	0.1	0.7	0.1	0.2	141.3	34.5	151.5	0.7	244.0	12.8	0.0	0.0	175	2017	
БУТЕРБРОД с сыром и маслом	55	7.0	12.6	15.2	252.7	0.1	0.1	0.1	1.0	0.2	0.1	184.4	16.9	127.5	0.8	58.6	0.0	0.0	0.0	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	180	3.0	2.2	12.6	82.7	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.3	8.1	0.0	0.0	379	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ по сезону /яблоко/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017	
ХЛЕБ ржаной	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	575	19.2	24.1	91.0	688.6	0.2	11.3	0.2	2.4	0.4	0.4	441.8	76.5	369.0	4.1	732.9	22.9	0.0	0.0			
Обед																						
ОВОЩИ натуральные по сезону /томаты свежие/	100	1.2	0.2	3.8	24.0	0.07	25.00	0.17	0.38	0.17	0.03	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	1.20	0.00	0.00	71	2011	
СУП любительский	250	5.9	2.6	18.3	149.0	0.2	7.0	0.2	0.4	0.0	0.0	26.0	71.0	125.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	93	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре	180	3.7	4.9	25.1	163.8	0.2	14.4	0.0	0.3	0.1	0.1	27.9	38.8	96.1	1.7	1,023.9	9.0	0.1	0.0	310	2017	
ЖАРЕНАЯ РЫБА под маринадом	115	10.6	14.4	8.5	152.7	0.1	6.7	0.9	3.9	0.0	0.1	55.3	50.6	164.6	1.1	420.2	92.9	0.4	0.0	61	2008	
КИСЕЛЬ из яблок сушеных	200	0.3	0.0	26.8	110.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	27.8	6.3	16.6	0.9	95.0	0.0	0.0	0.0	354	2017	
ХЛЕБ пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020	
ХЛЕБ ржаной	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	935	28.1	22.8	124.6	799.5	0.6	53.2	1.3	6.9	0.3	0.3	169.7	210.7	505.2	9.8	1,948.0	105.3	0.5	0.0			
Полдник																						
РАГУ из субпродуктов говяжьих	150	11.5	9.5	8.8	157.6	0.2	19.2	4.2	2.7	0.0	1.0	36.1	28.7	196.0	4.4	474.4	7.5	0.1	0.0	289	2011	
СОК фруктовый /яблочный/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2017	
ХЛЕБ ржаной	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	370	13.6	9.9	38.3	287.0	0.2	20.8	4.2	2.7	0.0	1.0	48.7	35.9	208.6	6.9	714.4	9.5	0.1	0.0			
Всего за день:		60.9	56.8	253.9	1,775.1	1.1	85.3	5.7	11.9	0.6	1.7	660.3	323.2	1,082.8	20.8	3,395.2	137.6	0.6	0.0			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	0.3	9.6	0.5	0.4	0.1	0.1	49.7	41.4	164.3	2.3	597.9	10.0	0.1	0.0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	30.6	10.8	32.4	0.5	500.0	0.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.4	77.4	652.8	0.5	25.5	0.6	2.0	0.1	0.2	117.9	85.1	298.4	5.8	1,274.9	13.5	0.1	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0	0.07	25.00	0.17	0.38	0.17	0.03	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0	0.1	6.9	0.2	2.3	0.0	0.1	61.4	33.3	90.3	1.6	455.0	4.9	0.0	0.0	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	0.1	2.4	0.3	2.8	0.1	0.2	24.6	42.5	206.0	2.0	310.0	7.2	0.1	0.0	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.5	0.1	0.2	0.0	0.4	264.0	30.8	209.0	0.2	321.2	19.8	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	830	30.4	31.5	114.6	912.7	0.5	35.8	0.8	7.8	0.2	0.7	384.5	152.6	616.8	7.8	1,508.6	36.0	0.2	0.0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7.9	13.6	35.6	311.9	0.2	17.0	0.8	1.5	0.5	0.2	66.8	56.1	156.3	2.9	801.7	10.7	0.1	0.0	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9	5.9	7.9	0.7	33.4	0.0	0.0	0.0	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	400	9.2	13.8	53.0	390.0	0.2	18.0	0.8	1.5	0.5	0.2	80.7	62.0	164.2	3.6	835.1	10.7	0.1	0.0		
Всего за день:		60.7	68.6	245.0	1,955.5	1.2	79.4	2.1	11.2	0.7	1.1	583.1	299.7	1,079.4	17.2	3,618.6	60.1	0.4	0.0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	0.1	9.2	0.0	0.2	0.1	0.1	65.0	29.6	94.1	1.1	707.7	9.7	0.0	0.0	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	0.1	9.8	4.6	3.4	0.0	1.1	5.7	10.7	186.0	4.1	205.0	4.7	0.1	0.0	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.1	2.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2008
Итого за прием пищи:	650	22.8	18.5	74.6	570.6	0.3	29.0	4.7	4.6	0.1	1.3	111.0	66.6	356.3	7.5	1,051.2	17.3	0.2	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1	0.1	8.0	0.2	2.2	0.0	0.0	41.0	18.7	48.6	0.8	246.8	3.0	0.0	0.0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5	0.1	15.2	0.6	1.8	0.1	0.1	56.6	33.9	80.0	1.5	575.6	7.8	0.0	0.0	143	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	0.1	0.5	0.0	4.8	0.1	0.1	47.4	50.2	200.3	1.7	351.4	105.0	0.5	0.0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
МОЛОКО 2,3 % ТИПОМ ПРОИЗВОДСТВА /П/ ДЛЯ ДЕТЕСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3	0.5	38.4	0.9	10.6	0.2	0.5	415.7	167.5	549.6	8.5	2,163.9	148.1	0.5	0.0		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 50/50/20	170	13.0	13.2	37.9	321.7	0.2	1.1	0.1	2.5	0.1	0.1	39.7	44.0	188.4	3.1	284.7	4.0	0.1	0.0	9	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.4	8.1	0.0	0.0	379	2017
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8	0.2	1.6	0.1	2.5	0.1	0.2	139.8	61.1	267.5	3.4	437.1	12.1	0.1	0.0		
Всего за день:		62.6	65.2	245.6	1,811.7	1.0	69.0	5.6	17.7	0.3	2.1	666.4	295.2	1,173.4	19.4	3,652.2	177.5	0.8	0.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАГДАРИНЫ/ЛИМОН/СЛИВЫ/	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	38.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	35.0	11.0	17.0	0.1	155.0	0.0	0.2	0.0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	0.1	2.2	0.2	0.9	0.6	0.4	225.7	40.9	313.1	2.8	391.7	5.7	0.1	0.0	0.0	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.1	1.4	0.1	0.1	0.0	0.3	240.0	28.0	190.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6	0.3	41.6	0.2	2.5	0.6	0.8	513.0	95.5	571.4	4.9	918.2	25.3	0.2	0.0			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.5	94.5	0.0	3.9	0.0	2.7	0.0	0.0	33.4	19.4	38.3	1.2	281.2	6.8	0.0	0.0	52	2017	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.3	2.9	12.0	127.1	0.1	4.1	0.2	1.6	0.0	0.0	31.1	19.4	50.1	1.0	311.6	3.2	0.0	0.0	111	2017	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.7	17.7	16.1	270.6	0.4	8.5	0.0	1.7	0.1	0.2	30.4	42.6	188.8	2.5	862.5	11.3	0.1	0.0	259	2017	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2	160.0	32.6	131.6	0.9	279.8	13.5	0.0	0.0	382	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0	ПП	2020	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4.1	5.4	30.9	129.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.0	11.0	49.5	1.2	60.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	895	32.9	37.0	130.9	970.5	0.8	17.3	0.3	8.0	0.1	0.5	291.4	151.0	543.7	9.8	1,928.1	37.6	0.1	0.0			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОБСЯЖИНЫ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ И СЛИВНЫМ МОЛОКОМ 170/30	200	9.0	9.7	41.1	322.9	0.2	1.7	0.1	1.4	0.2	0.2	180.8	50.7	215.9	2.0	407.2	12.0	0.0	0.0	192.5	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	5.2	6.7	0.7	23.1	0.0	0.0	0.0	376	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	400	10.3	9.9	60.1	405.9	0.2	1.7	0.1	1.4	0.2	0.2	192.4	55.9	222.6	2.7	430.3	12.0	0.0	0.0			
Всего за день:		67.9	69.7	286.4	2,029.0	1.2	60.6	0.5	11.8	0.8	1.5	996.8	302.4	1,337.8	17.3	3,276.7	75.0	0.4	0.0			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	0.1	12.2	0.0	0.3	0.1	0.1	49.2	35.4	98.8	1.4	895.3	9.9	0.0	0.0	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	0.1	2.7	0.4	1.7	0.0	0.1	47.0	52.1	198.0	1.1	467.7	124.9	0.5	0.0	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	600	21.3	19.2	78.0	546.1	0.3	26.4	0.4	3.1	0.1	0.3	140.0	118.7	376.0	5.0	1,600.0	137.3	0.6	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ/ ПЛИН	150	1.4	0.3	12.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК	2023
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8.3	10.2	8.1	217.8	0.1	6.1	0.3	0.6	0.1	0.1	32.2	27.7	126.3	1.9	452.6	7.8	0.1	0.0	95	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9.9	16.3	34.0	323.1	0.1	0.2	0.2	4.0	1.3	0.3	218.2	22.9	231.8	2.3	200.9	14.6	0.0	0.0	206	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	9.0	9.5	43.5	2.0	68.0	2.8	0.0	0.0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П Д/Я	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1100	33.3	32.6	129.3	951.0	0.5	9.0	0.5	6.7	1.5	0.7	487.5	106.2	600.3	9.8	1,318.0	45.2	0.1	0.0		
Полдник																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	0.1	3.8	0.0	1.0	0.0	0.0	18.0	6.8	33.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.1	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0	386	2017
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2	0.1	15.0	0.1	1.6	0.0	0.3	250.0	40.0	215.0	3.0	540.8	2.0	0.1	0.0		
Всего за день:		64.5	61.7	247.3	1,770.3	0.9	50.3	1.0	11.4	1.6	1.3	877.5	264.8	1,191.2	17.8	3,458.8	184.5	0.7	0.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
Пшеничный с творогом и сметаной с цельным молоком	200	10.2	14.2	37.3	313.1	0.1	0.2	0.1	2.1	0.2	0.2	177.5	29.0	207.8	1.3	241.3	4.1	0.0	0.0	212	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	112.0	16.0	78.7	0.8	169.1	9.0	0.0	0.0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	0.3	10.8	0.1	4.2	0.2	0.4	320.1	71.9	357.2	6.2	780.7	16.8	0.1	0.0	ПП	
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	5.0	7.0	79.2	0.0	3.0	1.8	2.7	0.0	0.1	50.1	33.4	49.3	0.9	204.3	4.6	0.1	0.0	ТТК	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.4	18.5	146.2	0.2	6.5	0.2	4.1	0.0	0.1	49.4	35.1	80.2	2.0	480.1	4.2	0.0	0.0	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	9.0	18.8	195.5	0.1	15.2	0.6	1.8	0.1	0.1	56.6	33.9	80.0	1.5	575.6	7.8	0.0	0.0	143	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9.8	13.9	23.0	233.6	0.3	1.5	0.0	1.5	0.1	0.1	23.5	27.7	152.3	1.9	353.7	7.4	0.1	0.0	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	920	32.0	38.5	116.6	949.9	0.9	27.5	2.7	12.1	0.2	0.7	414.3	179.4	609.5	9.0	1,995.4	42.4	0.2	0.0		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	0.2	14.1	0.0	0.4	0.1	0.1	25.6	37.9	94.2	1.6	1,004.3	8.8	0.1	0.0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	0.1	0.5	0.0	4.4	0.1	0.1	39.7	45.0	179.7	1.5	316.2	94.5	0.4	0.0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	24.7	86.0	0.8	186.3	8.1	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4	0.3	15.0	0.1	5.4	0.2	0.3	170.8	113.3	386.1	5.1	1,547.6	113.1	0.5	0.0		
Всего за день:		67.7	75.8	275.8	2,025.5	1.5	53.4	2.9	21.7	0.6	1.4	905.1	364.6	1,352.8	20.3	4,323.7	172.3	0.7	0.0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0	0.07	25.00	0.17	0.38	0.17	0.03	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	0.1	2.3	0.3	2.4	0.1	0.1	23.0	40.8	190.7	1.8	290.0	6.6	0.1	0.0	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	560	18.7	20.8	81.9	629.4	0.2	27.3	0.5	4.0	0.2	0.2	58.0	79.6	267.7	4.4	659.7	9.0	0.1	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ КИТАЙСКИЕ	150	1.4	0.3	12.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	5.2	14.7	113.8	0.1	5.8	0.2	2.4	0.0	0.1	29.1	22.3	59.1	0.9	419.1	3.9	0.0	0.0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА /МОЛОКО СТУЦ 200/20	220	20.1	23.5	48.3	495.1	0.1	0.5	0.2	0.7	0.3	0.5	337.5	53.3	429.7	1.7	388.7	3.7	0.1	0.1	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	62.3	11.1	43.4	0.8	98.6	4.5	0.0	0.0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2008
Итого за прием пищи:	910	31.5	30.9	129.5	877.7	0.3	6.5	0.4	5.0	0.3	0.7	447.5	110.7	609.0	5.9	1,025.2	14.3	0.1	0.1		
Полдник																					
ОУТЕРБРОД С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОСЫСЫМИ	170	13.2	15.0	33.0	312.2	0.3	0.7	0.0	2.3	0.1	0.2	28.2	38.2	189.1	4.2	382.5	8.0	0.0	0.0	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (СЫРОВАЯ ПЛОД)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.7	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4	0.3	2.2	0.0	2.5	0.1	0.2	39.9	42.2	192.6	5.0	483.4	8.7	0.0	0.0		
Всего за день:		63.5	66.8	258.3	1,877.5	0.9	36.0	0.8	11.5	0.6	1.0	545.4	232.5	1,069.4	15.3	2,168.3	32.0	0.3	0.1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	0.1	0.7	0.0	0.1	0.0	0.2	150.6	29.8	142.9	0.4	237.1	13.2	0.0	0.0	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	7.5	3.9	22.4	0.3	29.9	0.0	0.0	0.0	1	2017	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	111.2	27.5	95.6	0.9	207.0	9.0	0.0	0.0	382	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020	
ЯБЛОКО 237 г (ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА) 1 шт для детского питания	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.7	95.9	721.0	0.3	2.3	0.2	1.5	0.2	0.5	483.9	97.2	447.5	3.2	831.8	41.3	0.0	0.0			
Обед																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	338	2017	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	9.7	13.6	116.1	0.0	0.4	0.0	2.2	0.1	0.0	26.4	7.2	30.2	0.4	48.4	1.6	0.0	0.0	113	2017	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	5.9	21.3	232.6	0.2	0.7	0.3	0.3	0.1	0.1	41.4	39.9	155.5	2.7	186.0	1.0	0.0	0.0	181	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13.9	10.7	16.6	223.2	0.1	0.6	0.0	3.4	0.1	0.1	56.4	51.6	209.3	1.6	371.1	106.2	0.5	0.0	234	2017	
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	389	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	955	30.5	27.8	132.7	943.7	0.5	15.3	0.4	8.3	0.3	0.3	196.3	146.7	497.9	10.3	1,344.4	124.8	0.5	0.1			
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	0.0	0.2	0.1	1.4	0.1	0.2	126.8	17.4	158.7	0.5	125.2	2.6	0.0	0.0	219	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	23.8	5.3	13.9	0.7	71.8	0.0	0.0	0.0	354	2017	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.4	3.0	13.5	0.3	16.5	0.0	0.0	0.0	ПП		
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0	0.1	0.3	0.1	1.4	0.1	0.2	154.9	25.7	186.1	1.4	213.4	2.6	0.0	0.0			
Всего за день:		69.6	66.2	272.6	2,052.7	0.8	17.8	0.6	11.2	0.6	1.0	835.1	269.6	1,131.4	14.9	2,389.6	168.7	0.5	0.1			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	0.4	10.4	0.0	1.8	0.0	0.2	23.6	47.0	198.8	2.6	988.9	12.6	0.1	0.0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.1	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	550	22.8	23.2	77.2	657.3	0.6	21.7	0.1	3.8	0.0	0.6	270.7	100.5	440.2	6.6	1,621.4	15.7	0.2	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	0.03	10.00	0.02	0.10	0.00	0.03	23.00	14.00	42.00	1.00	84.60	1.80	0.01	0.00	71	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1	0.1	14.7	0.3	2.4	0.0	0.1	66.7	33.5	63.8	1.5	535.9	6.6	0.0	0.0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6	0.1	12.2	0.1	3.4	0.1	0.1	161.6	37.9	165.2	1.7	844.2	8.2	0.1	0.0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9	0.1	3.3	0.1	2.3	0.4	0.2	40.9	28.8	171.5	2.5	234.5	7.6	0.1	0.0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1	0.0	69.1	0.1	0.0	0.0	0.0	16.2	4.0	2.4	0.4	9.1	0.0	0.0	0.0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	890	30.5	27.4	122.8	820.3	0.5	109.2	0.6	9.8	0.5	0.5	325.3	140.4	512.9	9.3	1,813.6	25.9	0.2	0.0		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.8	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	17.6	0.0	0.0	0.0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6	33.0	0.0	0.0	0.0	ПП	
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	193.1	15.1	127.8	0.9	52.8	0.0	0.0	0.0		
Всего за день:		66.7	64.5	247.5	1,829.4	1.1	131.0	0.7	13.7	0.5	1.1	789.1	256.0	1,080.9	16.8	3,487.8	41.6	0.4	0.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8	0.1	2.6	1.2	2.9	0.0	0.1	34.3	27.4	49.2	0.8	156.4	3.1	0.0	0.0	ТТК	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4	0.2	12.7	0.5	2.9	1.1	0.3	61.7	41.6	173.3	2.6	847.7	17.0	0.1	0.0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1	0.1	1.6	0.6	1.0	0.4	0.2	69.1	59.9	249.9	1.5	493.0	138.0	0.6	0.0	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2008
Итого за прием пищи:	670	22.7	23.1	89.9	659.9	0.5	18.5	2.3	8.0	1.5	0.6	190.0	151.7	536.3	9.2	1,816.6	161.7	0.7	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0	0.07	25.00	0.17	0.38	0.17	0.03	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0	0.1	8.5	0.2	1.3	0.0	0.1	36.3	21.4	47.8	0.9	367.0	3.9	0.0	0.0	99	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУШЕНЫХ КАРТОФЕЛЬНЫХ С ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1	0.3	18.5	8.8	5.4	1.3	2.2	113.9	47.2	497.8	9.1	637.4	26.4	0.3	0.1	ТТК	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	0.0	0.7	0.1	1.7	0.0	0.0	7.0	3.6	7.4	0.2	40.2	0.6	0.0	0.0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.5	0.1	0.2	0.0	0.4	264.0	30.8	209.0	0.2	321.2	19.8	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2020
ПЕЧЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ ИЗ ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВЫХ ОВОЩЕЙ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1035	33.5	32.0	106.2	813.9	0.7	55.3	9.3	10.6	1.5	3.0	656.2	167.6	1,000.1	13.8	2,053.2	71.6	0.4	0.1		
Полдник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1	0.1	0.1	0.1	2.9	0.9	0.2	56.7	12.6	108.7	1.5	132.1	10.0	0.0	0.0	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.7	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2020
Итого за прием пищи:	350	10.0	13.7	48.7	366.3	0.1	1.6	0.1	3.2	0.9	0.2	68.4	16.6	112.3	2.2	232.9	10.7	0.0	0.0		
Всего за день:		66.2	68.8	244.8	1,840.1	1.3	75.4	11.7	21.7	3.9	3.7	914.5	336.0	1,648.6	25.1	4,102.8	244.1	1.1	0.1		

Прием пищи, наименование блюда	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД	650.4	663.8	2,577.3	18,966.8	10.9	658.2	31.8	143.9	10.2	16.0	7,773.4	2,943.9	#####	184.8	#####	1,293.4	5.9	0.5		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	65.0	66.4	257.7	1,896.7	1.1	65.8	3.2	14.4	1.0	1.6	777.3	294.4	1,214.8	18.5	3,387.4	129.3	0.6	0.1		
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ	1.0	1.0	4.0																	

0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 лет	601.5	957.5	377.0

УТВЕРЖДАЮ

 " " _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

 " " _____

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТИ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6.6	8.5	33.6	214.2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7.0	12.6	15.2	252.7	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.0	ПП
Итого за прием пищи:	575	19.2	24.1	91.0	688.6	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0	71
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	18.3	149.0	93
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	310
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10.6	14.4	8.5	152.7	61
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	26.8	110.0	354
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	935	28.1	22.8	124.6	799.5	
Полдник						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ	150	11.5	9.5	8.8	157.6	289
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	13.6	9.9	38.3	287.0	
Всего за день:		60.9	56.8	253.9	1,775.1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.4	77.4	652.8	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0	71
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП
Итого за прием пищи:	830	30.4	31.5	114.6	912.7	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7.9	13.6	35.6	311.9	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	9.2	13.8	53.0	390.0	
Всего за день:		60.7	68.6	245.0	1,955.5	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	650	22.8	18.5	74.6	570.6	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5	143
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ТИП ДЛ ПЕД. ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИЦЫ И СОСНЫМИ ОГУРЦАМИ 50/60/20	170	13.0	13.2	37.9	321.7	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8	
Всего за день:		62.6	65.2	245.6	1,811.7	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5.8	5.0	8.0	106.0	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.5	94.5	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.3	2.9	12.0	127.1	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.7	17.7	16.1	270.6	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4.1	5.4	30.9	129.4	ПП
Итого за прием пищи:	895	32.9	37.0	130.9	970.5	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВЯНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СЛИВ. МОЛОКОМ 170/30	200	9.0	9.7	41.1	322.9	192.5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	10.3	9.9	60.1	405.9	
Всего за день:		67.9	69.7	286.4	2,029.0	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
Итого за прием пищи:	600	21.3	19.2	78.0	546.1	

Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ РЕП-АТЕНСКИЕ /	150	1.4	0.3	12.0	1.5	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8.3	10.2	8.1	217.8	95
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9.9	16.3	34.0	323.1	206
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ПП
МОЛОКО 2,5% ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА ПИДРА-ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1100	33.3	32.6	129.3	951.0	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5%/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2	
Всего за день:		64.5	61.7	247.3	1,770.3	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
РАССОЛЬНИК С ТВОРОГОМ И С УЩЕНЫМ МОЛОКОМ 160/40	200	10.2	14.2	37.3	313.1	212
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	ПП
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	5.0	7.0	79.2	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.4	18.5	146.2	102
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	9.0	18.8	195.5	143
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9.8	13.9	23.0	233.6	278
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	920	32.0	38.5	116.6	949.9	
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4	
Всего за день:		67.7	75.8	275.8	2,025.5	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0	71
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	560	18.7	20.8	81.9	629.4	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ РЕП-АТЕНСКИЕ /	150	1.4	0.3	12.0	1.5	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	5.2	14.7	113.8	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20.1	23.5	48.3	495.1	223
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	910	31.5	30.9	129.5	877.7	
Полдник						

БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ КЛУБНИКАМИ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (1-ВИД БАКПАКТА) с добавлением	170	13.2	15.0	33.0	312.2	9
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4	
Всего за день:		63.5	66.8	258.3	1,877.5	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО ДЛЯ ПИТЕИ ИЗ ОБЪЕДИНЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.7	95.9	721.0	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	9.7	13.6	116.1	113
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	5.9	21.3	232.6	181
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13.9	10.7	16.6	223.2	234
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	955	30.5	27.8	132.7	943.7	
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0	
Всего за день:		69.6	66.2	272.6	2,052.7	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	550	22.8	23.2	77.2	657.3	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	890	30.5	27.4	122.8	820.3	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	422
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8	
Всего за день:		66.7	64.5	247.5	1,829.4	

10 день

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Код рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8		ТТК
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4		ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1		241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4		389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		ПП
Итого за прием пищи:	670	22.7	23.1	89.9	659.9		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0		71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0		99
ЗАПЕКАШКА ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ И ОВЯЖИВНЫХ ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1		ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0		ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4		386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4		ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		ПП
МОЛОКО 2,3% ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ПЕЧЕНОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8		ПП
Итого за прием пищи:	1035	33.5	32.0	106.2	813.9		
Полдник							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1		206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2		342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0		
Итого за прием пищи:	350	10.0	13.7	48.7	366.3		
Всего за день:		66.2	68.8	244.8	1,840.1		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	650.4	663.8	2,577.3	18,966.8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	65.0	66.4	257.7	1,896.7
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ	1.0	1.0	4.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)		
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 лет	601.5	957.5	377.0

АСОВАНО

_____/_____
____ 2024 г.

ЕЙ 12-18

**Сборник
рецептур**

2017
2008
2017
2017
2020

2011
2008
2017
2008
2017
2020
2020

2011
2017
2020

**Сборник
рецептур**

2011
2012
2017
2020
2020

2011
2017
2017
2017
2020
2020

2012
2017
2020

Сборник рецептур

2011
2017
2017
2017
2020
2008

2017
2017
2011
2017
2017
2020
2023

2017
2017

Сборник рецептур

2023
2012
2017
2020
2020

2017
2017
2017
2017
2020
2020
2023

2012
2017
2020

Сборник рецептур

2011
2017
2017
2017
2020

2023
2008
2017
2017
2008
2020
2023

2017
2008
2017

Сборник рецептур
2017
2012
2017
2020
2020

2023
2017
2017
2017
2017
2020
2020

2017
2017
2017
2020

Сборник рецептур
2011
2017
2017
2020
2020

2017
2017
2017
2017
2008
2008

--

2017
2017

Сборник рецептур

2008
2017
2017
2020
2020
2023

2017
2017
2008
2017
2017
2020
2020

2011
2017

Сборник рецептур

2017
2008
2017
2020
2020

2011
2023
2023
2023
2023
2020
2020

2011
2017
2011

Сборник

Сборник рецептур

2017
2023
2008
2011
2020
2008

2011
2017
2023
2023
2017
2020
2020
2023

2017
2017
2020

УТВЕРЖДАЮ

" " 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

" " 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6.6	8.5	33.6	214.2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7.0	12.6	15.2	252.7	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.0	ПП
Итого за прием пищи:	575	19.2	24.1	91.0	688.6	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13.8	22.3	20.0	384.0	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	21.1	23.4	77.4	652.8	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5.7	6.4	23.4	221.9	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.8	11.6	18.3	195.1	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	650	22.8	18.5	74.6	570.6	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13.8	17.1	52.1	376.4	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5.8	5.0	8.0	106.0	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	560	24.7	22.8	95.4	652.6	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0	71
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	4.9	25.1	163.8	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	16.9	217.3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.4	56.3	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
Итого за прием пищи:	600	21.3	19.2	78.0	546.1	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	200	10.2	14.2	37.3	313.1	212
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	14.7	93.2	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	570	18.7	17.5	94.6	609.2	ПП

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0	71
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	560	18.7	20.8	81.9	629.4	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6.0	3.7	31.8	185.9	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6.3	12.7	16.5	216.2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	710	25.3	24.7	95.9	721.0	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12.3	17.8	25.7	349.4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5%	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	550	22.8	23.2	77.2	657.3	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1.8	5.1	6.2	78.8	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6.7	11.0	27.9	202.4	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8.9	6.3	8.4	163.1	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	ПП
Итого за прием пищи:	670	22.7	23.1	89.9	659.9	

Прием пищи, наименование блюда	Суммарное значение блю	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	6,015.0	217.4	217.2	855.9	6,387.5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	601.5	21.7	21.7	85.6	638.7
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1.0	1.0	4.0	

УТВЕРЖДАЮ

 " ____ " _____ 2024 г.

С

 " ____ " _____

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	18.3	149.0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.1	28.5	180.2
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10.6	14.4	8.5	152.7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	26.8	110.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
Итого за прием пищи:	935	27.9	23.0	128.0	815.9

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	15.5	134.0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13.1	20.2	41.8	438.9
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
Итого за прием пищи:	830	30.4	31.5	114.6	912.7

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	4.1	10.0	93.1
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	11.0	18.8	195.5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
МОЛОКО 2,5% ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ГНД ДЛЯ ПЕДСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	1105	23.8	31.3	117.9	826.3

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.5	94.5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.3	2.9	12.0	127.1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.7	17.7	16.1	270.6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	17.1	128.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4.1	5.4	30.9	129.4
Итого за прием пищи:	895	32.9	37.0	130.9	970.5

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8.3	10.2	8.1	217.8
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9.9	16.3	34.0	323.1
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
МОЛОКО 4,5% ЖИРНОСТИ ПРОИЗВОДСТВА ГНД ДЛЯ ПЕЧЕНОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	1100	33.3	32.6	129.3	951.0

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	5.0	7.0	79.2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.8	5.4	18.5	146.2
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	9.0	18.8	195.5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9.8	13.9	23.0	233.6
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
Итого за прием пищи:	920	32.0	38.5	116.6	949.9

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.0	5.2	14.7	113.8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20.1	23.5	48.3	495.1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.2	12.4	67.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
Итого за прием пищи:	910	31.5	30.9	129.5	877.7

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.7	9.7	13.6	116.1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	5.9	21.3	232.6
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13.9	10.7	16.6	223.2
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	955	30.5	27.8	132.7	943.7

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0.8	0.2	2.5	14.0
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2.7	5.1	16.2	123.1
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7.5	11.2	21.7	183.6
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13.2	10.1	14.0	183.9
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.5	0.2	30.6	136.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	890	30.5	27.4	122.8	820.3

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1.2	0.2	3.8	24.0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.4	10.8	93.0
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ С ОВОЩАМИ	200	13.6	13.7	35.0	273.1
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	220	6.4	5.5	8.8	116.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
МОЛОКО 4,5% жирности производства П/П ДРЛ детского питания	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	1075	34.7	33.0	107.8	835.1

Прием пищи, наименование блюда	Суммарное значение блюда	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	9,615.0	307.5	312.8	1,230.2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	961.5	25.6	26.1	102.5
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1.0	1.0	4.0

СОГЛАСОВАНО

_____/_____
_____. 2024 г.

ЕИ 12-18 ЛЕТ

№ рецеп-туры
71
93
310
61
354
ПП
ПП

№ рецеп-туры
71
84
291
386
ПП
ПП

№ рецеп-туры
338
98
143
234
389
ПП
ПП

№ рецеп-туры
52
111
259
382
ПП
ПП

ПП

№ рецеп-туры
ТТК
95
206
389
ПП
ПП
ПП

№ рецеп-туры
ТТК
102
143
278
386
ПП
ПП

№ рецеп-туры
ТТК
96
223
378
ПП
ПП

№ рецеп-туры
338
113
181
234
389
ПП
ПП

№ рецеп-туры

71
ТТК
ТТК
ТТК
ТТК
ПП
ПП

№ рецеп-туры
71
99
ТТК
ТТК
386
ПП
ПП
ПП

Энергетическая ценность, ккал
8,903.1
741.9

УТВЕРЖДАЮ

" ____ " _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

" ____ " _____ 2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	11.5	9.5	8.8	157.6	289
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	13.6	9.9	38.3	287.0	

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7.9	13.6	35.6	311.9	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.5	32.1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	9.2	13.8	53.0	390.0	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 50/90/20	170	13.0	13.2	37.9	321.7	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379
Итого за прием пищи:	350	16.0	15.4	53.1	414.8	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОБСЯНКИ И ПИШЕВЫХ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СУШ. МОЛОКОМ 170/20	200	9.0	9.7	41.1	322.9	192.5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	400	10.3	9.9	60.1	405.9	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4.5	5.0	22.1	124.5	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386
Итого за прием пищи:	355	9.9	9.9	40.0	273.2	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.7	28.0	193.5	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8.1	10.1	11.3	122.3	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	12.6	89.4	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	495	17.0	19.8	64.6	466.4	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ	170	13.2	15.0	33.0	312.2	9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
Итого за прием пищи:	350	13.3	15.1	46.9	370.4	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12.4	12.2	10.2	233.0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	22.6	92.4	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.8	13.7	44.0	388.0	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.5	5.1	17.5	122.9	422
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	ПП
Итого за прием пищи:	350	13.4	13.9	47.5	351.8	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.9	262.1	206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	
Итого за прием пищи:	350	10.0	13.7	48.7	366.3	

Прием пищи, наименование блюда	Суммарное значение блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Жиры, г	Углеводы, г		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	3,770.0	126.5	135.1	496.2	3,713.8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	377.0	12.7	13.5	49.6	371.4
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1.0	1.0	4.0	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		90.0	92.0	383.0	2,720.0
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		90.0	92.0	383.0	2,720.0
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)		65.1	66.5	258.2	1,900.4
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		72.4	72.3	67.4	69.9

ИТОГО ЗАВТРАКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	6015	217.4	217.2	855.9	6,387.5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	602	21.7	21.7	85.6	638.7
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.3	
Выполнение от суточной нормы за период, %		24.2	23.6	22.3	23.5

ИТОГО ОБЕДЫ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	9615	307	313	1230	8903
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	962	30.7	31.3	123.0	890.3
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		34.2	34.0	32.1	32.7

ИТОГО ПОЛДНИКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	3770	126.5	135.1	496.2	3,713.8
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	377	12.7	13.5	49.6	371.4
Соотношение за период:		1.0	1.0	4.0	
Выполнение от суточной нормы за период, %		14.1	14.7	13.0	13.7

Таблица повторов блюд

Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12-18 ЛЕТ

№ ДНЯ	Наименование блюд и кулинарных изделий	Дни недели										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Прием пищи, наименование блюда											
1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	x										
1	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	x										
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	x						x				
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	x										
1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	x							x			
1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	x		x								
1	РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	x										
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	x		x								
1	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	x				x						x
1	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	x										
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	x		x		x		x		x	x	
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		x									
2	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30		x									
2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/		x		x			x				x
2	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		x									
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ		x	x		x				x		
2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	x	x					x			x	
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		x						x			
2	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ		x									
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		x									
3	БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 50/90/30			x								
3	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ			x								
3	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ			x								
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			x					x		x	
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5			x				x				
3	МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ			x		x				x		x
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ			x				x				
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ			x						x		
3	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ			x								
4	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ				x							
4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 170/30				x							
4	КАКАО С МОЛОКОМ				x			x		x		
4	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/				x					x	x	
4	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 200/36				x							

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		я	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg
Яблоки	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
Груши	0.4	0.31	10.31	45.50	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
Апельсин	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
Мандарин	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Банан	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
Слива	0.8	0.3	9.6	49	0.06	10	0	0.6	20	20	9	0.5
Виноград	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
Земляника садовая	0.8	0.4	7.5	41	0.03	60	0	0.5	40	23	18	1.2
Вишня	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
Черешня	1.1	0.4	10.6	52	0.01	15	0	0.3	33	28	24	1.8
Алыча	0.2	0.1	7.9	34	0.02	13	0	0.3	27	25	21	1.9
Абрикос	0.9	0.1	9	44	0.03	10	0	1.1	28	26	8	0.7
Персик	0.9	0.1	9.5	45	0.04	10	0	1.1	20	34	16	0.6