



С. С. Суслов

**ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ
ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ /25 РУБ/**

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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 пшена	150	6,08	7,99	23,91	185,71	0,07	0,69	38,63	0,64	0,15	0,11	83,75	28,36	119,41	0,62	153,40	7,53	0,01	0,00	175
ЧАЙ с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	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	376
Итого за прием пищи:	350	7,26	8,22	47,29	285,69	0,07	0,73	38,63	0,64	0,15	0,12	95,72	33,66	126,09	1,29	176,57	7,53	0,01	0,00	ПП
Обед																				
СУП картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,08	6,83	0,21	1,23	0,00	0,05	35,32	22,24	54,23	0,99	410,38	4,20	0,03	0,00	103
ЧАЙ с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /печенье сахарное/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	500	8,09	5,09	73,58	374,05	0,18	6,87	0,21	2,21	0	0,11	67,49	50,04	129,91	3,29	531,05	4,2	0,04	0,00	ПП

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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 ячневая рассыпчатая по-купечески	150	3,80	4,30	27,60	142,50	0,10	0,21	0,02	1,36	0,06	0,04	46,80	23,36	150,53	0,95	107,94	0,13	0,04	0,02	ТТК 2
ЧАЙ с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,90	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	350	5,39	4,44	51,14	243,86	0,13	0,25	0,02	1,75	0,06	0,06	63,37	35,26	174,01	2,02	156,91	0,13	0,04	0,02	ПП
Обед																				
ЩИ из свежей капусты	250	1,75	4,89	5,90	80,00	0,03	14,84	0,22	2,27	0,00	0,03	58,26	19,64	35,86	0,95	199,68	2,91	0,02	0,00	87
ЧАЙ с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /печенье сахарное/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	500	7,15	7,14	62,03	335,80	0,13	14,88	0,22	3,25	0,00	0,09	90,43	47,44	111,54	3,25	320,35	2,91	0,03	0,00	ПП

3 день 1 неделя

Завтрак																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
		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																				
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,60	8,05	11,65	153,70	0,23	16,96	4,32	6,32	0,00	1,04	135,96	46,64	287,91	4,88	815,11	12,11	0,16	0,02	ТТК 5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,59	0,08	28,92	96,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	320	9,72	8,25	50,61	297,06	0,26	17,61	4,32	6,71	0,00	1,05	169,79	68,95	325,81	5,91	1 047,73	12,11	0,16	0,02	
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,49	4,91	11,09	76,25	0,05	8,03	0,20	2,23	0,00	0,04	41,01	18,67	48,55	0,82	246,79	2,96	0,02	0,00	98
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	500	6,89	7,16	67,22	332,05	0,15	8,07	0,20	3,21	0,00	0,10	73,18	46,47	124,23	3,12	367,46	2,96	0,03	0,00	

4 день 1 неделя

Завтрак																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
		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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО 150/10	100	6,73	9,05	18,56	161,72	0,07	1,18	41,44	0,42	0,19	0,19	114,92	23,78	151,31	1,11	172,13	1,51	0,04	0,03	ТТК 21
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
Итого за прием пищи:	280	6,79	9,07	32,06	215,72	0,07	1,22	41,44	0,42	0,19	0,20	126,89	29,08	157,99	1,78	195,30	1,51	0,04	0,03	
Обед																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,75	5,88	16,13	134,13	0,08	6,88	0,23	2,30	0,00	0,06	61,57	33,35	90,34	1,62	455,23	4,93	0,03	0,00	84
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	500	9,15	8,13	72,26	389,93	0,18	6,92	0,23	3,28	0,00	0,12	93,74	61,15	166,02	3,92	575,90	4,93	0,04	0,00	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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 /ТОМАТЫ/	60	0,67	0,12	2,28	13,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,25	0,14	8,33	0,03	0,22	0,08	0,11	36,98	25,06	86,60	1,00	648,45	7,26	0,03	0,00		312
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00		342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		ПП
Итого за прием пищи:	410	4,73	5,06	55,53	287,75	0,18	9,77	0,03	0,84	0,08	0,13	53,42	35,65	106,96	2,11	775,44	7,98	0,03	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	9,65	15,88	7,65	291,13	0,33	9,97	0,22	1,99	0,11	0,13	53,23	36,67	157,21	2,04	535,83	9,12	0,08	0,00		ТТК24
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00		376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		ПП
Итого за прием пищи:	500	15,05	18,13	63,78	546,93	0,43	10,01	0,22	2,97	0,11	0,19	85,40	64,47	232,89	4,34	656,50	9,12	0,09	0,00		

6 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,00	7,65	24,90	193,05	0,17	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	140,96	68,54	225,03	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00		184
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00		376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		ПП
Итого за прием пищи:	370	8,71	8,02	55,36	328,63	0,24	1,33	0,05	1,14	0,00	0,04	160,13	81,44	266,51	4,86	77,57	2,24	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,40	5,10	15,30	117,30	0,03	0,75	0,19	2,60	0,00	0,01	27,05	10,51	27,95	0,61	71,94	1,07	0,01	0,00		111
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00		376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		ПП
Итого за прием пищи:	500	7,80	7,35	71,43	373,10	0,13	0,79	0,19	3,58	0,00	0,07	59,22	38,31	103,63	2,91	192,61	1,07	0,02	0,00		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
		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																				
МЮСЛИ С МОЛОКОМ	150	8,13	6,11	29,47	151,11	0,23	1,49	1,56	0,13	1,80	0,21	164,12	70,76	239,27	1,56	306,87	10,50	0,00	0,00	179
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	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	ПП
Итого за прием пищи:	350	9,31	6,35	52,85	251,09	0,23	1,53	1,56	0,13	1,80	0,22	176,09	76,06	245,95	2,23	330,04	10,50	0,00	0,00	
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,99	5,28	16,54	148,25	0,17	6,50	0,23	4,13	0,00	0,06	49,44	35,08	80,20	1,99	480,10	4,17	0,03	0,00	102
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	500	10,39	7,53	72,67	404,05	0,27	6,54	0,23	5,11	0,00	0,12	81,61	62,88	155,88	4,29	600,77	4,17	0,04	0,00	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
		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																				
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	2,70	3,30	15,53	117,00	0,12	9,68	0,59	1,45	1,22	0,26	57,38	34,51	154,36	2,32	657,46	16,01	0,07	0,01	ТТК 8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	350	4,29	3,44	39,07	218,36	0,15	9,72	0,59	1,84	1,22	0,28	73,95	46,41	177,84	3,39	706,43	16,01	0,07	0,01	
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,01	5,09	11,83	107,25	0,07	5,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87	0,03	0,00	96
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	500	7,41	7,34	67,96	363,05	0,17	5,81	0,19	3,40	0,00	0,11	61,23	50,12	134,77	3,20	539,73	3,87	0,04	0,00	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
		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																				
ПАСТА С КУРИЦЕЙ 120/80	150	10,58	12,00	15,83	209,33	0,10	1,87	0,08	1,04	0,06	0,15	184,75	25,72	178,18	1,45	242,02	8,62	0,05	0,02	ТТК 10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	350	11,24	12,09	47,84	342,13	0,10	1,87	0,08	1,04	0,06	0,15	193,14	27,52	178,18	1,45	243,10	8,62	0,05	0,02	
Обед																				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,56	5,54	11,63	115,71	0,02	0,40	0,02	2,22	0,11	0,03	26,36	7,18	30,20	0,44	48,39	1,58	0,00	0,01	113
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	500	7,96	7,79	67,76	371,51	0,12	0,44	0,02	3,20	0,11	0,09	58,53	34,98	105,88	2,74	169,06	1,58	0,01	0,01	

9

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры
		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																				
ДЕНЬ КУБАНСКОЙ КУХНИ																				
АЗУ	100	8,11	9,66	9,47	168,57	0,31	7,73	0,01	2,24	0,00	0,12	23,67	34,45	143,11	1,93	729,18	9,01	0,07	0,00	259
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	320	11,23	9,93	43,04	317,30	0,37	7,77	0,01	3,02	0,00	0,15	44,84	52,95	183,39	3,40	803,95	9,01	0,08	0,00	
Обед																				
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,75	5,13	16,13	110,50	0,06	14,71	0,26	2,43	0,00	0,06	66,72	33,48	63,77	1,50	535,86	6,60	0,04	0,00	ТТК 14
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	500	8,15	7,38	72,26	366,30	0,16	14,75	0,26	3,41	0,00	0,12	98,89	61,28	139,45	3,80	656,53	6,60	0,05	0,00	

10

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,10	7,86	14,14	127,65	0,05	32,18	0,11	0,25	0,08	0,07	84,98	30,86	61,45	1,85	398,08	5,51	0,02	0,00	321	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	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	ПП	
Итого за прием пищи:	350	4,28	8,10	37,52	227,63	0,05	32,22	0,11	0,25	0,08	0,08	96,95	36,16	68,13	2,52	421,25	5,51	0,02	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,59	4,99	9,14	95,25	0,06	8,50	0,21	1,34	0,04	0,05	36,34	21,41	47,81	0,91	367,04	3,90	0,02	0,00	99	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	500	6,99	7,24	65,27	351,05	0,16	8,54	0,21	2,32	0,04	0,11	68,51	49,21	123,49	3,21	487,71	3,90	0,03	0,00		

11

6 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	
		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																					
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	150	4,28	3,60	15,60	114,08	0,06	0,65	0,03	0,04	0,03	0,15	144,51	18,30	110,40	0,50	209,70	12,11	0,00	0,00	120	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	350	5,87	3,74	39,14	215,44	0,09	0,69	0,03	0,43	0,03	0,17	161,08	30,20	133,88	1,57	258,67	12,11	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,40	3,70	11,90	94,30	0,03	0,59	0,22	0,26	0,17	0,04	29,74	9,78	31,69	0,48	62,91	1,88	0,01	0,01	118,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	20	1,53	1,93	17,53	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	520	8,33	6,02	86,54	428,90	0,13	0,59	0,22	1,24	0,17	0,09	58,18	34,08	100,69	2,11	161,25	1,88	0,02	0,01		
ИТОГО(ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ)																					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал																
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		192,15	183,02	1 394,25	7 867,38																
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		16,01	15,25	116,19	655,61																

"СОГЛАСОВАНО"

" ____ " _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
Завтрак			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	6,08	7,99
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22
Итого за прием пищи:	350	7,26	8,22

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
Завтрак			
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	150	3,80	4,30
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12
Итого за прием пищи:	350	5,39	4,44

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
Завтрак			
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	100	7,60	8,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,59	0,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12
Итого за прием пищи:	320	9,72	8,25

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
Завтрак			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛЮ 150/10	100	6,73	9,05
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
Итого за прием пищи:	280	6,79	9,07

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
Завтрак			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ**** /ТОМАТЫ/	60	0,67	0,12
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12
Итого за прием пищи:	410	4,73	5,06

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,00	7,65
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35
Итого за прием пищи:	370	8,71	8,02

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
МЮСЛИ С МОЛОКОМ			
МЮСЛИ С МОЛОКОМ	150	8,13	6,11
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22
Итого за прием пищи:	350	9,31	6,35

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ			
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	2,70	3,30
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12
Итого за прием пищи:	350	4,29	3,44

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
ПАСТА С КУРИЦЕЙ 120/80			
ПАСТА С КУРИЦЕЙ 120/80	150	10,58	12,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09
Итого за прием пищи:	350	11,24	12,09

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г

АЗУ	100	8,11	9,66
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25
Итого за прием пищи:	320	11,23	9,93

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,10	7,86
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22
Итого за прием пищи:	350	4,28	8,10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	150	4,28	3,60
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12
Итого за прием пищи:	350	5,87	3,74

ИТОГО	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества	
		Белки, г	Жиры, г
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	<i>4150</i>	<i>88,83</i>	<i>86,70</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>345,83</i>	<i>7,40</i>	<i>7,23</i>

Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак									
2,28	13,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
20,40	137,25	0,14	8,33	0,03	0,22	0,08	0,11	36,98	25,06
25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99
10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60
55,53	287,75	0,18	9,77	0,03	0,84	0,08	0,13	53,42	35,65

6 день 1 неделя

Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины							Са, мг	Mg, мг
Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак										
24,90	193,05	0,17	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	140,96	68,54	
13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	
16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	
55,36	328,63	0,24	1,33	0,05	1,14	0,00	0,04	160,13	81,44	

1 день 2 неделя

Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины							Са, мг	Mg, мг
Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак										
29,47	151,11	0,23	1,49	1,56	0,13	1,80	0,21	164,12	70,76	
13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	
9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
52,85	251,09	0,23	1,53	1,56	0,13	1,80	0,22	176,09	76,06	

2 день 2 неделя

Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины							Са, мг	Mg, мг
Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак										
15,53	117,00	0,12	9,68	0,59	1,45	1,22	0,26	57,38	34,51	
13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	
10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	
39,07	218,36	0,15	9,72	0,59	1,84	1,22	0,28	73,95	46,41	

3 день 2 неделя

Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины							Са, мг	Mg, мг
Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак										
15,83	209,33	0,10	1,87	0,08	1,04	0,06	0,15	184,75	25,72	
32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	
47,84	342,13	0,10	1,87	0,08	1,04	0,06	0,15	193,14	27,52	

4 день 2 неделя

Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины							Са, мг	Mg, мг
Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	

Завтрак

ДЕНЬ КУБАНСКОЙ КУХНИ

9,47	168,57	0,31	7,73	0,01	2,24	0,00	0,12	23,67	34,45
13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30
20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20
43,04	317,30	0,37	7,77	0,01	3,02	0,00	0,15	44,84	52,95

5 день 2 неделя

Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са, мг	Mg, мг
		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг		

Завтрак

14,14	127,65	0,05	32,18	0,11	0,25	0,08	0,07	84,98	30,86
13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30
9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
37,52	227,63	0,05	32,22	0,11	0,25	0,08	0,08	96,95	36,16

6 день 2 еделя

Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Са, мг	Mg, мг
		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг		

Завтрак

15,60	114,08	0,06	0,65	0,03	0,04	0,03	0,15	144,51	18,30
13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30
10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60
39,14	215,44	0,09	0,69	0,03	0,43	0,03	0,17	161,08	30,20

Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
551,45	3 230,66
45,95	269,22

"УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

В.А.Тулментьева

_____ В.А.Тулментьева

" ____ " _____ 2023 г.

УИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
119,41	0,62	153,40	7,53	0,01	0,00	175	2017
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
126,09	1,29	176,57	7,53	0,01	0,00		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
150,53	0,95	107,94	0,13	0,04	0,02	ТТК 2	2023
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
174,01	2,02	156,91	0,13	0,04	0,02		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
287,91	4,88	815,11	12,11	0,16	0,02	ТТК 5	2023
21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349	2017
16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
325,81	5,91	1 047,73	12,11	0,16	0,02		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
151,31	1,11	172,13	1,51	0,04	0,03	ТТК 21	2023
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
157,99	1,78	195,30	1,51	0,04	0,03		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		

Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
86,60	1,00	648,45	7,26	0,03	0,00	312	2017
3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
106,96	2,11	775,44	7,98	0,03	0,00		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
225,03	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
266,51	4,86	77,57	2,24	0,00	0,00		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
239,27	1,56	306,87	10,50	0,00	0,00	179	2017
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
245,95	2,23	330,04	10,50	0,00	0,00		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
154,36	2,32	657,46	16,01	0,07	0,01	ТТК 8	2023
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
177,84	3,39	706,43	16,01	0,07	0,01		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
178,18	1,45	242,02	8,62	0,05	0,02	ТТК 10	2023
0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2017
178,18	1,45	243,10	8,62	0,05	0,02		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		

143,11	1,93	729,18	9,01	0,07	0,00	259	2017
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
183,39	3,40	803,95	9,01	0,08	0,00		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
61,45	1,85	398,08	5,51	0,02	0,00	321	2017
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
68,13	2,52	421,25	5,51	0,02	0,00		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
110,40	0,50	209,70	12,11	0,00	0,00	120	2017
6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
133,88	1,57	258,67	12,11	0,00	0,00		

"СОГЛАСОВАНО"

" _____ " _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250,00	2,69	2,84	17,45	118,25
ЧАЙ С САХАРОМ	180,00	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,00	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20,00	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500,00	8,09	5,09	73,58	374,05

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	5,90	80,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	7,15	7,14	62,03	335,80

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,49	4,91	11,09	76,25
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	6,89	7,16	67,22	332,05

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

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,75	5,88	16,13	134,13
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	9,15	8,13	72,26	389,93

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	9,65	15,88	7,65	291,13
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	15,05	18,13	63,78	546,93

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,40	5,10	15,30	117,30
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	7,80	7,35	71,43	373,10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,99	5,28	16,54	148,25
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	10,39	7,53	72,67	404,05

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,01	5,09	11,83	107,25
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	7,41	7,34	67,96	363,05

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,56	5,54	11,63	115,71
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	7,96	7,79	67,76	371,51

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,75	5,13	16,13	110,50
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	8,15	7,38	72,26	366,30

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,59	4,99	9,14	95,25
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	500	6,99	7,24	65,27	351,05

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,40	3,70	11,90	94,30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,09	32,01	132,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ*** /ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,93	17,53	83,40
Итого за прием пищи:	520	8,33	6,02	86,54	428,90
Всего за день:		50,90	47,40	173,70	1 342,80

ИТОГО		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	<i>6020</i>	<i>103,32</i>	<i>96,32</i>	<i>842,80</i>	<i>4 636,72</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	<i>501,67</i>	<i>8,61</i>	<i>8,03</i>	<i>70,23</i>	<i>386,39</i>

К БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

ОБЕДЫ

1 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Обед											
0,08	6,83	0,21	1,23	0,00	0,05	35,32	22,24	54,23	0,99	410,38	4,20
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,18	6,87	0,21	2,21	0,00	0,11	67,49	50,04	129,91	3,29	531,05	4,20

2 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Обед											
0,03	14,84	0,22	2,27	0,00	0,03	58,26	19,64	35,86	0,95	199,68	2,91
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,13	14,88	0,22	3,25	0,00	0,09	90,43	47,44	111,54	3,25	320,35	2,91

2

3 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Обед											
0,05	8,03	0,20	2,23	0,00	0,04	41,01	18,67	48,55	0,82	246,79	2,96
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,15	8,07	0,20	3,21	0,00	0,10	73,18	46,47	124,23	3,12	367,46	2,96

3

4 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,08	6,88	0,23	2,30	0,00	0,06	61,57	33,35	90,34	1,62	455,23	4,93
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,18	6,92	0,23	3,28	0,00	0,12	93,74	61,15	166,02	3,92	575,90	4,93

4

5 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,33	9,97	0,22	1,99	0,11	0,13	53,23	36,67	157,21	2,04	535,83	9,12
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,43	10,01	0,22	2,97	0,11	0,19	85,40	64,47	232,89	4,34	656,50	9,12

5

6 день 1 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,03	0,75	0,19	2,60	0,00	0,01	27,05	10,51	27,95	0,61	71,94	1,07
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,13	0,79	0,19	3,58	0,00	0,07	59,22	38,31	103,63	2,91	192,61	1,07

6

1 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,17	6,50	0,23	4,13	0,00	0,06	49,44	35,08	80,20	1,99	480,10	4,17
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,27	6,54	0,23	5,11	0,00	0,12	81,61	62,88	155,88	4,29	600,77	4,17

7

2 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,07	5,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00

0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,17	5,81	0,19	3,40	0,00	0,11	61,23	50,12	134,77	3,20	539,73	3,87

8

3 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,02	0,40	0,02	2,22	0,11	0,03	26,36	7,18	30,20	0,44	48,39	1,58
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,12	0,44	0,02	3,20	0,11	0,09	58,53	34,98	105,88	2,74	169,06	1,58

9

4 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,06	14,71	0,26	2,43	0,00	0,06	66,72	33,48	63,77	1,50	535,86	6,60
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,16	14,75	0,26	3,41	0,00	0,12	98,89	61,28	139,45	3,80	656,53	6,60

10

5 день 2 неделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,06	8,50	0,21	1,34	0,04	0,05	36,34	21,41	47,81	0,91	367,04	3,90
0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,16	8,54	0,21	2,32	0,04	0,11	68,51	49,21	123,49	3,21	487,71	3,90

11

6 день 2 еделя

Витамины						Минеральные вещества					
В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг

Обед

0,03	0,59	0,22	0,26	0,17	0,04	29,74	9,78	31,69	0,48	62,91	1,88
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00
0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00
0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00
0,13	0,59	0,22	1,24	0,17	0,09	58,18	34,08	100,69	2,11	161,25	1,88
0,55	34,79	0,83	7,50	0,87	0,62	446,01	134,75	629,72	10,22	#####	35,11

ИТОГО ОБЕДЫ

"УТВЕРЖДАЮ

индивидуальный предприниматель
В.А.Тулментьева

_____ В.А.Тулментьева

" ____ " _____ 2023 г.

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни-к рецеп-тур
0,03	0,00	103	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,04	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни-к рецеп-тур
0,02	0,00	87	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,03	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни-к рецеп-тур
0,02	0,00	98	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,03	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни-к рецеп-тур
-------	--------	--------------	--------------------

0,03	0,00	84	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,04	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни к рецепт ур
0,08	0,00	ГТК24	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,09	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни к рецепт ур
0,01	0,00	111	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,02	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни к рецепт ур
0,03	0,00	102	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,04	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни к рецепт ур
0,03	0,00	96	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020

0,00	0,00	ПП	2017
0,04	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни-к рецеп-тур
0,00	0,01	113	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,01	0,01		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни-к рецеп-тур
0,04	0,00	ТТК 14	2023
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,05	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни-к рецеп-тур
0,02	0,00	99	2017
0,00	0,00	376	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,03	0,00		

F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборни-к рецеп-тур
0,01	0,01	118.2	2017
0,00	0,00	349	2017
0,01	0,00	ПП	2020
0,00	0,00	ПП	2017
0,02	0,01		
0,17	0,04		

