

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «ШКОЛА №6» КГО

Н.Н. Захарова

« 28 » августа 2026

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6» Камышловского городского округа

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

11-17 ЛЕТ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2026-2027

1 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,56	6,39	25,09	193,41	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	#####	10,00	#####	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	19	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,88	10,76	36,13	276,91	0,09	0,94	0,05	1,10	0,09	0,22	#####	27,09	#####	0,52	#####	16,20	0,01	0,00	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,66	4,74	14,10	119,32	0,03	0,71	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	29,07	#####	0,82	#####	12,22	0,00	0,00	433	2008
ФРУКТ	130	0,78	0,17	7,06	37,45	0,03	52,26	0,01	0,19	0,00	0,03	29,61	11,32	20,03	0,26	#####	1,74	0,02	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	630	24,87	22,32	95,10	688,28	0,21	54,05	0,13	2,01	0,09	0,50	#####	83,18	#####	2,94	#####	31,84	0,04	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЭК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	9,66	8,96	23,45	213,58	0,21	9,35	0,56	2,06	0,09	0,12	53,97	47,75	#####	2,66	#####	8,10	0,06	0,00	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,18	10,20	32,92	244,44	0,06	0,00	0,05	1,27	0,18	0,03	15,72	7,29	40,69	0,93	61,01	0,72	0,01	0,01	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	16,76	15,37	8,27	238,91	0,06	2,94	0,03	1,56	0,00	0,11	15,63	22,99	#####	2,27	#####	7,80	0,05	0,00	286	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	18,00	18,90	55,80	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
КИ СЕЛЬ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	19,24	77,77	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	7	
Итого за прием пищи:	890	40,42	35,29	128,00	993,10	0,46	16,29	0,64	6,75	0,27	0,32	#####	#####	#####	7,69	#####	18,30	0,12	0,01		
Всего за день:		65,29	57,61	223,10	1 681,38	0,67	70,34	0,77	8,76	0,36	0,82	#####	#####	#####	10,63	#####	50,14	0,16	0,01		
2 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЭК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1,98	24,21	2,63	236,70	0,01	0,29	0,05	7,48	0,17	0,08	61,71	6,74	47,39	0,15	87,18	5,65	0,00	0,00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,65	0,01	12,19	52,68	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	24,58	14,53	23,75	2,28	87,73	0,00	0,00	0,00	431	2008
СДОБА	70	5,71	6,56	47,62	272,03	0,07	0,00	0,00	1,53	0,00	0,02	11,99	8,40	44,88	0,51	70,91	0,85	0,01	0,02	464	2008
ФРУКТ	200	1,21	0,27	10,85	57,62	0,05	80,40	0,01	0,29	0,00	0,04	45,56	17,42	30,82	0,40	#####	2,68	0,03	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	750	15,36	31,62	111,10	798,63	0,18	82,03	0,06	9,96	0,17	0,19	#####	52,79	#####	4,54	#####	10,86	0,04	0,02		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЭК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,25	5,43	16,64	125,04	0,09	7,33	0,31	0,40	0,09	0,07	28,58	25,63	61,05	1,08	#####	5,25	0,04	0,00	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,52	4,73	3,84	271,58	0,02	14,53	0,06	0,16	0,00	0,00	48,44	15,61	31,76	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,77	5,02	19,06	132,76	0,12	9,30	0,02	0,23	0,08	0,10	31,08	25,95	74,23	1,08	#####	7,39	0,03	0,00	335	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	24,44	9,52	3,73	317,33	0,18	1,94	0,22	0,25	0,09	0,17	32,92	36,15	#####	0,92	#####	62,30	0,00	0,00	226	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,50	0,17	8,86	42,27	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	17	2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	13,30	55,74	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	4,59	1,98	0,11	24,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	910	38,39	25,48	103,24	1 124,32	0,46	34,30	0,61	1,70	0,26	0,36	#####	#####	#####	5,04	#####	76,62	0,07	0,00		
Всего за день:		53,75	57,10	214,34	1 922,95	0,64	116,33	0,67	11,66	0,43	0,55	#####	#####	#####	9,58	#####	87,48	0,11	0,02		

3 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																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
КАША "ДРУЖБА"2	200	6,20	10,00	26,80	510,00	0,10	2,00	0,08	0,20	0,00	0,00	#####	34,00	#####	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,03	3,79	15,47	113,11	0,05	0,64	0,02	0,00	0,00	0,14	#####	22,76	#####	0,48	#####	11,00	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	130	0,78	0,17	7,06	37,45	0,03	52,26	0,01	0,19	0,00	0,03	29,61	11,32	20,03	0,26	#####	1,74	0,02	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	630	21,92	19,13	87,44	903,16	0,26	54,90	0,21	1,25	0,00	0,19	#####	78,78	#####	2,94	#####	14,42	0,02	0,00			
Обед																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,34	7,48	22,56	176,99	0,13	25,62	0,70	0,54	0,09	0,12	86,41	48,22	#####	2,19	#####	10,44	0,07	0,00	95	2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	12,25	45,96	334,44	0,27	0,00	0,05	5,77	0,18	0,15	22,38	#####	#####	5,25	#####	2,73	0,02	0,00	323	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,20	0,68	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	307	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	#####	3,00	0,02	0,00	45	2008	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	21,83	87,75	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	9		
Итого за прием пищи:	890	21,13	20,40	130,66	792,78	0,48	35,62	0,76	7,07	0,27	0,33	#####	#####	#####	9,67	#####	17,85	0,11	0,00			
Всего за день:		43,05	39,53	218,10	1 695,94	0,74	90,52	0,97	8,32	0,27	0,52	#####	#####	#####	12,61	#####	32,27	0,13	0,00			
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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	34,03	33,27	35,36	583,71	0,08	0,43	0,09	6,67	0,01	0,40	#####	40,11	#####	0,77	#####	1,83	0,06	0,04	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	6,23	26,48	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,28	9,75	14,83	1,48	50,38	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ	170	0,58	0,58	14,22	68,20	0,03	5,98	0,01	0,94	0,00	0,03	21,55	10,77	14,81	2,96	#####	2,99	0,01	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	650	40,81	34,42	93,62	857,99	0,16	6,49	0,10	8,27	0,01	0,47	#####	66,33	#####	6,41	#####	6,50	0,07	0,04			
Обед																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
СУП РЫБНЫЙ	250	9,30	4,63	14,88	175,03	0,14	8,40	0,43	0,34	0,05	0,10	39,01	36,56	#####	1,24	#####	24,01	0,03	0,00	87	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,47	27,97	22,69	436,98	0,18	12,33	0,21	1,20	0,19	0,23	36,01	53,99	#####	3,96	#####	15,83	0,10	0,00	259	2011	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,09	0,20	3,76	23,76	0,06	24,75	0,16	0,39	0,00	0,04	13,86	19,80	25,74	0,99	#####	1,98	0,00	0,00	21	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	12,51	53,07	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,89	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	880	39,83	33,53	91,65	868,44	0,44	47,08	0,80	2,84	0,24	0,40	#####	#####	#####	8,18	#####	44,30	0,13	0,00			
Всего за день:		80,64	67,95	185,27	1 726,43	0,60	53,57	0,90	11,11	0,25	0,87	#####	#####	#####	14,59	#####	50,80	0,20	0,04			

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,14	6,36	22,33	180,38	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	#####	10,00	#####	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	2	2008	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	12,35	11,50	43,76	328,95	0,25	0,94	0,05	4,06	0,08	0,30	#####	#####	#####	3,90	#####	18,16	0,01	0,00	173	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,30	3,10	10,42	83,56	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,14	#####	23,32	90,54	1,93	#####	9,00	0,00	0,00	378	2011	
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	0,05	0,05	0,29	6,92	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	499		
Итого за прием пищи:	650	25,83	21,27	89,52	661,00	0,34	1,70	0,12	4,78	0,08	0,54	#####	#####	#####	7,17	#####	28,84	0,02	0,00			
Обед																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЭК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	7,85	8,27	25,46	208,16	0,13	15,68	0,24	0,56	0,06	0,13	76,74	49,31	#####	2,75	#####	13,46	0,07	0,00	76	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	180	3,31	11,09	28,81	405,00	0,05	5,76	1,76	6,05	0,00	0,00	47,54	50,42	90,75	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	136	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	20,80	11,36	10,10	322,83	0,14	0,36	0,02	2,98	0,00	0,11	22,46	25,52	#####	0,66	#####	50,31	0,00	0,00	239	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	#####	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	13,30	55,74	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	4,59	1,98	0,11	24,81	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	910	38,67	31,43	117,18	1 184,33	0,39	28,00	2,02	10,25	0,06	0,28	#####	#####	#####	6,76	#####	65,45	0,07	0,00			
Всего за день:		64,50	52,70	206,70	1 845,33	0,73	29,70	2,14	15,03	0,14	0,82	#####	#####	#####	13,93	#####	94,29	0,09	0,00			
6 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																						
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/20	3,53	21,32	22,53	296,12	0,00	0,00	0,19	0,56	0,38	0,03	3,06	0,00	4,85	0,05	3,83	0,00	0,00	0,00	33	2011	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,09	10,39	10,20	156,03	0,05	0,94	0,05	0,13	0,09	0,20	#####	20,95	#####	0,18	#####	16,20	0,00	0,00	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,65	4,73	14,09	119,20	0,03	0,70	0,02	0,00	0,00	0,15	#####	29,04	#####	0,82	#####	12,20	0,00	0,00	433	2008	
ФРУКТ	130	0,78	0,17	7,06	37,45	0,03	52,26	0,01	0,19	0,00	0,03	29,61	11,32	20,03	0,26	#####	1,74	0,02	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	630	16,04	36,87	66,60	669,99	0,16	53,90	0,27	1,54	0,47	0,43	#####	67,01	#####	2,51	#####	31,82	0,02	0,00			
Обед																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЭК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,34	7,48	22,56	176,99	0,13	25,62	0,70	0,54	0,09	0,12	86,41	48,22	#####	2,19	#####	10,44	0,07	0,00	95	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,25	6,10	18,93	150,10	0,08	34,96	0,27	2,81	0,00	0,08	94,23	36,41	75,05	2,12	#####	7,14	0,04	0,00	139	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	7,76	18,43	0,00	230,86	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			
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	19,69	79,17	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	9		
Итого за прием пищи:	850	23,96	32,70	102,77	840,00	0,31	62,98	0,97	4,73	0,09	0,25	#####	#####	#####	5,89	#####	19,26	0,11	0,00			
Всего за день:		40,00	69,57	169,37	1 509,99	0,47	116,88	1,24	6,27	0,56	0,68	#####	#####	#####	8,40	#####	51,08	0,13	0,00			

7 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																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1,98	24,21	2,63	236,70	0,01	0,29	0,05	7,48	0,17	0,08	61,71	6,74	47,39	0,15	87,18	5,65	0,00	0,00	214	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,23	0,11	5,01	22,82	0,01	39,00	0,06	0,26	0,00	0,02	11,11	2,70	1,08	0,18	4,04	0,00	0,00	0,00	705	2004	
СДОБА	70	5,71	6,56	47,62	272,03	0,07	0,00	0,00	1,53	0,00	0,02	11,99	8,40	44,88	0,51	70,91	0,85	0,01	0,02	464	2008	
ФРУКТ	110	0,66	0,15	5,97	31,69	0,03	44,22	0,01	0,16	0,00	0,02	25,06	9,58	16,95	0,22	#####	1,47	0,01	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	640	14,39	31,60	99,04	742,84	0,17	83,51	0,12	10,09	0,17	0,16	#####	33,12	#####	2,26	#####	9,65	0,02	0,02			
Обед																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,17	2,51	22,65	126,15	0,11	6,99	0,19	0,49	0,04	0,07	28,41	25,21	62,69	1,16	#####	4,98	0,03	0,00		2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	180	10,18	12,25	45,96	334,44	0,27	0,00	0,05	5,77	0,18	0,15	22,38	#####	#####	5,25	#####	2,73	0,02	0,00	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	25,73	29,96	5,38	393,97	0,11	3,07	0,23	2,52	0,00	0,19	30,75	30,57	#####	2,42	#####	9,92	0,17	0,03	259	2008	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,50	0,17	8,86	42,27	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	17	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	12,51	53,07	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,89	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	910	46,55	45,62	133,17	1 129,50	0,55	11,66	0,47	9,69	0,22	0,44	99,83	#####	#####	10,82	#####	20,11	0,22	0,03			
Всего за день:		60,94	77,22	232,21	1 872,34	0,72	95,17	0,59	19,78	0,39	0,60	#####	#####	#####	13,08	#####	29,76	0,24	0,05			
8 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																						
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,56	6,39	25,09	193,41	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	#####	10,00	#####	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	19	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,38	19,58	27,42	320,89	0,08	1,04	0,10	0,89	0,24	0,23	#####	26,95	#####	0,63	#####	18,38	0,01	0,01	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,03	3,78	15,46	112,99	0,05	0,64	0,02	0,00	0,00	0,14	#####	22,73	#####	0,48	#####	10,98	0,00	0,00	379	2011	
ФРУКТ	100	0,60	0,13	5,44	28,85	0,03	40,26	0,01	0,15	0,00	0,02	22,81	8,72	15,43	0,20	#####	1,34	0,01	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	630	23,56	30,14	86,13	717,33	0,22	42,08	0,18	1,76	0,24	0,49	#####	74,10	#####	2,65	#####	32,38	0,03	0,01			
Обед																						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	7,85	8,27	25,46	208,16	0,13	15,68	0,24	0,56	0,06	0,13	76,74	49,31	#####	2,75	#####	13,46	0,07	0,00	76	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,66	5,96	37,67	541,48	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	335	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	20,80	11,36	10,10	322,83	0,14	0,36	0,02	2,98	0,00	0,11	22,46	25,52	#####	0,66	#####	50,31	0,00	0,00	239	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	#####	3,00	0,02	0,00	45	2008	
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	19,69	79,62	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	7		
Итого за прием пищи:	890	38,92	26,26	133,23	1 345,69	0,35	26,04	0,27	4,30	0,06	0,30	#####	94,53	#####	5,61	#####	68,45	0,09	0,00			
Всего за день:		62,48	56,40	219,36	2 063,02	0,57	68,12	0,45	6,06	0,30	0,79	#####	#####	#####	8,26	#####	#####	0,12	0,01			

9 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ3 ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,99	33,27	35,47	583,99	0,08	0,43	0,09	6,66	0,01	0,40	#####	40,23	#####	0,79	#####	1,83	0,06	0,04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	5,46	23,39	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,27	9,75	14,83	1,48	50,35	0,00	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	0,05	0,05	0,29	6,92	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	499	
Итого за прием пищи:	630	40,24	33,89	79,03	793,90	0,13	0,51	0,09	7,32	0,01	0,44	#####	55,68	#####	3,47	#####	3,51	0,06	0,04		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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	6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
СУП РЫБНЫЙ	250	14,86	6,00	12,45	229,22	0,16	7,44	0,18	0,24	0,06	0,12	37,54	37,41	#####	1,16	#####	38,10	0,02	0,00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,18	10,20	32,92	244,44	0,06	0,00	0,05	1,27	0,18	0,03	15,72	7,29	40,69	0,93	61,01	0,72	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,43	20,51	8,10	294,68	0,07	1,49	0,14	2,79	0,00	0,12	16,09	24,61	#####	2,49	#####	8,38	0,05	0,00	259	2008
ПОМИДОР СВЕЖ ИЙ	100	1,09	0,20	3,76	23,76	0,06	24,75	0,16	0,39	0,00	0,04	13,86	19,80	25,74	0,99	#####	1,98	0,00	0,00	21	2008
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖ ИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	12,51	53,07	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,89	4,43	3,96	0,79	#####	0,80	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	910	46,53	37,64	107,55	1 024,77	0,41	35,28	0,53	5,60	0,24	0,34	#####	99,24	#####	7,56	#####	51,66	0,08	0,01		
Всего за день:		86,77	71,53	186,58	1 818,67	0,54	35,79	0,62	12,92	0,25	0,78	#####	#####	#####	11,03	#####	55,17	0,14	0,05		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,56	6,39	25,09	193,41	0,01	0,14	0,05	0,06	0,00	0,08	#####	10,00	#####	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	19	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,52	14,63	37,76	322,21	0,18	0,94	0,07	1,25	0,15	0,22	#####	50,40	#####	1,24	#####	17,98	0,01	0,00	185	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,30	3,10	10,42	83,56	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,14	#####	23,32	90,54	1,93	#####	9,00	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТ	130	0,78	0,17	7,06	37,45	0,03	52,26	0,01	0,19	0,00	0,03	29,61	11,32	20,03	0,26	#####	1,74	0,02	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	630	24,15	24,55	93,05	697,82	0,30	53,96	0,15	2,16	0,15	0,49	#####	#####	#####	4,77	#####	30,40	0,04	0,00		
Обед																					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВАЛЕТЕК-8	50	2,29	0,19	15,05	71,05	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	6	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	8	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7,07	9,82	21,66	532,17	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	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,41	4,30	24,53	150,95	0,15	12,09	0,03	0,24	0,06	0,11	32,91	33,05	91,49	1,39	#####	9,03	0,05	0,00	335	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,63	6,25	4,54	76,99	0,00	0,00	0,00	2,59	0,00	0,00	4,49	0,89	3,53	0,09	4,51	0,14	0,00	0,00	498	2004
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	90	0,72	0,09	1,53	11,70	0,02	4,50	0,00	0,00	0,00	0,02	20,70	12,60	21,60	0,54	#####	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,10	0,04	13,30	55,74	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	4,59	1,98	0,11	24,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	900	16,21	20,95	93,33	959,79	0,22	17,79	0,03	3,49	0,06	0,15	74,76	56,83	#####	3,33	#####	10,85	0,05	0,00		
Всего за день:		40,36	45,50	186,38	1 657,61	0,52	71,75	0,18	5,65	0,21	0,64	#####	#####	#####	8,10	#####	41,25	0,09	0,00		

[illegible][illegible]

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет льгота	647	894

Пронумеровано
и скреплено
печатью

