

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина
« » 2023 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа №___ г. о. Самара

« » 2023 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

в период: осень – зима

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Рассмотрено:

Председатель Совета школы и РРП
Н. В. Сажнова

Согласовано:

Председателем родительской
общественности:

Л. А. Филиппа

О. С. Сечева

Т. М. Жирошенко

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Ветчина порционно | 30 | 6,78 | 6,27 | | 83,55 | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 0,01 | 0,07 | 21 | | 0,1 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 173 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/10 | 8,64 | 12,1 | 43,63 | 317,98 | 0,19 | 1,3 | 60 | | 141,06 | 208,18 | 55,76 | 1,5 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,03 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,68 | 1,13 | 24 | 120,93 | 0,04 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 501 | 21,83 | 22,19 | 78,64 | 601,63 | 0,24 | 1,42 | 81 | | 161,15 | 298,3 | 71,1 | 2,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа | 250/1 | 3,8 | 4,26 | 22,62 | 144,02 | 0,09 | 6,34 | 33,5 | | 33,96 | 64,85 | 23,12 | 0,9 |
| 291,19 | Плов из птицы с консервированной кукурузой | 250 | 14,52 | 14,52 | 51,73 | 395,68 | 0,09 | 3,21 | 28,64 | | 34,46 | 186,05 | 74,96 | 1,46 |
| 376,19 | Компот из кураги. | 200 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,8 | | | 41,82 | 29,2 | 23,08 | 0,69 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 26,83 | 20,84 | 149,62 | 893,38 | 0,32 | 10,35 | 62,44 | | 132,74 | 366,5 | 143,66 | 4,88 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415,02 | Круассан с конфитюром | 90 | 4,97 | 13,74 | 36,14 | 288,1 | | | | | | | | |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 304,5 | 5,09 | 13,76 | 47,35 | 333,6 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| Итого за день | | | 53,75 | 56,79 | 275,61 | 1828,61 | 0,56 | 14,6 | 143,44 | | 307,74 | 668,81 | 218,97 | 7,65 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 295,41 | "Колбаски" куриные с томатным соусом. | 105 | 12,24 | 4,8 | 12,51 | 142,2 | 0,05 | 0,82 | 56 | | 18,99 | 54,34 | 39,56 | 0,99 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,77 | 5,87 | 17,18 | 136,63 | 0,17 | 6,22 | 31,13 | | 51,88 | 100,25 | 33,74 | 1,22 |
| 472,03 | Напиток шоколадный Хрутка | 200 | 1,85 | 1,92 | 14,03 | 80,8 | 0,13 | 5,87 | 10,3 | | 68,84 | 46,35 | 8,74 | 1,12 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 515 | 20,62 | 13,44 | 61,72 | 450,33 | 0,46 | 12,91 | 97,43 | | 159,71 | 265,94 | 96,04 | 4,43 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | 250/1 | 1,69 | 4,99 | 9,76 | 90,71 | 0,06 | 18,78 | 0,02 | | 43,55 | 45,68 | 23,02 | 0,76 |
| 250,07 | Бефстроганов из сердца | 100 | 13,42 | 12,3 | 6,96 | 192,22 | 0,18 | 2,12 | 39,6 | | 37,98 | 159,04 | 22,67 | 3,49 |
| 314,3 | Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным. | 165 | 4,08 | 4,29 | 25,47 | 156,81 | 0,04 | 0,75 | 21 | | 20,33 | 36,88 | 9,18 | 0,7 |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 806 | 26,71 | 23,6 | 107,61 | 749,7 | 0,4 | 23,08 | 60,92 | | 135,28 | 329,05 | 80,83 | 6,88 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 219,1 | Сырники из творога с повидлом. | 100 | 14,16 | 10,88 | 25,48 | 256,48 | 0,05 | 0,31 | 45 | | 123,3 | 172,04 | 19,11 | 0,85 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| Итого за Полдник | | 300 | 14,16 | 10,88 | 56,44 | 380,32 | 0,05 | 0,31 | 45 | | 132,63 | 172,04 | 21,01 | 0,95 |
| Итого за день | | | 61,49 | 47,92 | 225,77 | 1580,35 | 0,91 | 36,3 | 203,35 | | 427,62 | 767,03 | 197,88 | 12,26 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,0 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | 80 | 8,16 | 7,92 | 8,48 | 137,84 | 0,05 | 0,38 | 7,31 | | 18,13 | 43,77 | 14,87 | 1,31 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,53 | 4,45 | 34,16 | 198,81 | 0,06 | | 21 | | 12,79 | 36,99 | 9,21 | 0,81 |
| 378,07 | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | 1,55 | 1,62 | 13,36 | 74,22 | 0,02 | 0,71 | 10,2 | | 70,94 | 50,02 | 10,88 | 0,49 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 341 | Апельсин (нарезка) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Завтрак | | 571 | 18,9 | 15,04 | 82,1 | 539,37 | 0,28 | 61,09 | 38,51 | | 155,86 | 218,78 | 61,96 | 4,01 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | 5,59 | 4,12 | 17,8 | 130,68 | 0,2 | 6,38 | 20 | | 44,15 | 89,78 | 37,42 | 2,07 |
| 229,04 | Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | 11,94 | 8,21 | 3,02 | 132,96 | 0,11 | 1,41 | 18,35 | | 23,23 | 133,83 | 25,63 | 0,58 |
| 304 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,2 | 0,03 | | 27 | | 7,46 | 63,24 | 21,98 | 0,61 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 28,66 | 19,11 | 125,23 | 786,86 | 0,46 | 8,19 | 65,65 | | 151,42 | 388,65 | 115,58 | 6,34 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель Сахарный. | 100 | 7,24 | 2,1 | 60,99 | 291,82 | 0,12 | | 19 | | 18 | 78,99 | 12,18 | 1,06 |
| 385 | Молоко кипячёное | 200 | 5,68 | 6,27 | 9,21 | 115,99 | 0,08 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 300 | 12,92 | 8,37 | 70,2 | 407,81 | 0,2 | 2,6 | 59 | | 258 | 258,99 | 40,18 | 1,26 |
| Итого за день | | | 60,48 | 42,52 | 277,53 | 1734,04 | 0,94 | 71,88 | 163,16 | | 565,28 | 866,42 | 217,72 | 11,61 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 224,09 | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким | 200 | 18,28 | 17,22 | 45,64 | 410,66 | 0,09 | 1,23 | 78,19 | | 200,97 | 254,23 | 36,37 | 1,01 |
| 379,04 | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,9 | 3,7 | 20,17 | 129,58 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 126,08 | 90 | 15,25 | 0,15 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 11,55 | 0,03 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 25,34 | 22,17 | 93,61 | 675,34 | 0,27 | 14,08 | 98,22 | | 363,05 | 420,23 | 74,62 | 4,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1 | 1,81 | 5,21 | 11,41 | 99,77 | 0,05 | 10,13 | 5,06 | | 51,33 | 51,74 | 25,9 | 1,12 |
| 259,37 | Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком | 250 | 8,53 | 28,86 | 23,95 | 389,66 | 0,24 | 4,63 | 0,08 | | 29,2 | 153,02 | 46,77 | 2,13 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 796 | 18,49 | 36,35 | 109,09 | 837,49 | 0,42 | 14,96 | 5,44 | | 124,72 | 294,56 | 100,63 | 5,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417,07 | Гребешок "Школьный" | 100 | 8,04 | 9,22 | 60,56 | 357,38 | 0,13 | 0,05 | 23,4 | | 21,85 | 83,42 | 13,46 | 1,25 |
| 386 | Напиток кисломолочный Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,04 | 0,6 | 40 | | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 300 | 13,84 | 14,22 | 68,96 | 459,18 | 0,17 | 0,65 | 63,4 | | 269,85 | 267,42 | 41,46 | 1,45 |
| Итого за день | | | 57,67 | 72,74 | 271,66 | 1972,01 | 0,86 | 29,69 | 167,06 | | 757,62 | 982,21 | 216,71 | 11,63 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| | Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом | 110 | 8,39 | 12,44 | 10,37 | 186,96 | 0,03 | 0,3 | 12,54 | | 22,96 | 88,39 | 14,45 | 1,26 |
| 199 | Пюре гороховое. | 150 | 16,25 | 4,41 | 32,89 | 236,23 | 0,35 | | 21 | | 77,72 | 163,23 | 66,73 | 5,13 |
| 1 533 | Чай со смородиной | 200 | 0,11 | 0,03 | 9,65 | 39,31 | | 9,43 | | | 13,06 | 4,02 | 4,91 | 0,34 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 27,59 | 24,98 | 71,04 | 619,29 | 0,49 | 9,73 | 73,54 | | 136,14 | 323,64 | 100,09 | 7,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,03 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1 | 2,78 | 2,87 | 12,62 | 87,41 | 0,1 | 8,45 | 5 | | 35,82 | 76,42 | 29,07 | 1,02 |
| 833,03 | "Гнездышки" куриные с соусом томатным | 100 | 16,56 | 9,14 | 7,03 | 176,62 | 0,05 | 0,37 | 46,8 | | 18,02 | 90,59 | 15,14 | 1 |
| 203,11 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой. | 170 | 5,79 | 6,07 | 33,91 | 213,43 | 19,62 | 1,4 | 205,2 | | 14,49 | 34,37 | 13,5 | 0,88 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 816 | 32,6 | 20,08 | 134,62 | 849,6 | 19,89 | 10,22 | 257,3 | | 100,16 | 287,78 | 82,11 | 4,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 401,16 | Оладьи со сгущённым молоком. | 100/10 | 8,06 | 8,7 | 43,2 | 283,34 | 0,12 | 0,83 | 25,22 | | 110,5 | 123,65 | 20,25 | 0,83 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| Итого за Полдник | | 310 | 8,1 | 8,72 | 59,75 | 349,88 | 0,12 | 3,43 | 25,22 | | 125,49 | 128,65 | 26,48 | 1,26 |
| Итого за день | | | 68,29 | 53,78 | 265,41 | 1818,77 | 20,5 | 23,38 | 356,06 | | 361,79 | 740,07 | 208,68 | 13,94 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 290,08 | Филе куриное тушеное с томатным соусом | 100 | 12,58 | 14,58 | 2,7 | 192,4 | 0,04 | 1,92 | 61,76 | | 18,04 | 91,17 | 50,08 | 0,96 |
| 304 | Рис отварной с маслом | 150 | 3,6 | 4,78 | 36,44 | 203,2 | 0,03 | | 27 | | 7,46 | 63,24 | 21,98 | 0,61 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 501 | 19,12 | 27,49 | 68,28 | 597,1 | 0,18 | 1,97 | 128,76 | | 59,89 | 226,53 | 90,3 | 3,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом | 10/250/1 | 4,51 | 3,57 | 20,16 | 130,81 | 0,12 | 8,93 | 3,68 | | 30,64 | 84,98 | 31,56 | 1,05 |
| 243,1 | Сарделька отварная с соусом томатным | 100 | 5,68 | 10,09 | 5,3 | 134,73 | 0,02 | 0,85 | 20,04 | | 19,62 | 58,68 | 11,4 | 0,92 |
| 321 | Капуста тушеная белокочанная | 150 | 3,4 | 5,11 | 13,67 | 114,27 | 0,05 | 30,16 | 0,07 | | 84,87 | 57,61 | 28,68 | 1,1 |
| 376,19 | Компот из кураги. | 200 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,8 | | | 41,82 | 29,2 | 23,08 | 0,69 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 801 | 22,1 | 20,83 | 114,4 | 733,49 | 0,33 | 40,74 | 24,09 | | 199,45 | 316,87 | 117,22 | 5,59 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 000,01 | Ватрушка с творогом. | 100 | 14,13 | 7,78 | 45,83 | 309,86 | 0,13 | 0,2 | 36,68 | | 83,9 | 156,84 | 20,34 | 1,1 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 300 | 14,34 | 7,86 | 62,33 | 377,42 | 0,14 | 42,2 | 36,68 | | 101,5 | 163,77 | 28,98 | 1,42 |
| Итого за день | | | 55,56 | 56,18 | 245,01 | 1708,01 | 0,65 | 84,91 | 189,53 | | 360,84 | 707,17 | 236,5 | 10,14 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 20 | 5,26 | 5,32 | | 68,92 | 0,01 | 0,14 | 42 | | 0,2 | 120 | 11 | 0,14 |
| 209,01 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | | 100 | | 50,22 | 79,8 | 8,68 | 1,12 |
| 175,03 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом. | 200/5 | 6,04 | 7,59 | 33,41 | 226,11 | 0,1 | 1,3 | 40 | | 132,9 | 155,96 | 37,26 | 0,8 |
| 378,07 | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | 1,55 | 1,62 | 13,36 | 74,22 | 0,02 | 0,71 | 10,2 | | 70,94 | 50,02 | 10,88 | 0,49 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 506 | 20,69 | 19,98 | 65,05 | 522,79 | 0,27 | 2,15 | 192,2 | | 274,26 | 470,78 | 81,82 | 3,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/5/1 | 1,81 | 5,21 | 11,41 | 99,77 | 0,05 | 10,13 | 5,06 | | 51,33 | 51,74 | 25,9 | 1,12 |
| 558,03 | Сливочная индюшка с соусом. | 105 | 10,4 | 5,85 | 8,76 | 129,29 | 0,02 | 3,22 | 82,97 | | 25,15 | 94,15 | 39,81 | 0,73 |
| 199,08 | Пюре гороховое с огурцом консервированным. | 170 | 16,59 | 4,83 | 33,95 | 245,63 | 0,36 | 1 | 21 | | 82,32 | 168,03 | 69,53 | 5,25 |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 821 | 36,32 | 17,91 | 119,54 | 784,65 | 0,55 | 15,78 | 109,33 | | 192,22 | 401,37 | 161,2 | 9,03 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 449,03 | Десерт "Нежность" | 100 | 4,25 | 15,15 | 73,19 | 446,11 | 0,06 | 0,04 | 16,81 | | 16,28 | 45,92 | 8,31 | 0,91 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| Итого за Полдник | | 311 | 4,35 | 15,18 | 84,2 | 490,82 | 0,06 | 0,09 | 16,81 | | 28,27 | 50,04 | 12,55 | 1,35 |
| Итого за день | | | 61,36 | 53,07 | 268,79 | 1798,26 | 0,88 | 18,02 | 318,34 | | 494,75 | 922,19 | 255,57 | 14,03 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 403,1 | Плов с мясом, кукуруза консервированная | 245 | 15,05 | 21,66 | 48,67 | 449,82 | 0,14 | 1,82 | 0,13 | | 31,81 | 160,61 | 52,13 | 1,55 |
| 393,01 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/7 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 503 | 18,01 | 29,78 | 78,01 | 652,11 | 0,25 | 4,65 | 40,13 | | 68,06 | 232,62 | 70,34 | 2,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,16 | Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом. | 12,5/250/1 | 5,81 | 4,84 | 22,93 | 158,52 | 0,12 | 9,61 | 7,2 | | 32,16 | 81,93 | 29,25 | 1,22 |
| 256,23 | Котлеты "Любительские" рыбные с соусом | 105 | 7,57 | 4,12 | 6,19 | 92,1 | 0,05 | 1,44 | 37,4 | | 32,42 | 104,78 | 24,97 | 0,7 |
| 312,13 | Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком | 160 | 3,45 | 4,52 | 20,71 | 137,23 | 0,15 | 6,18 | 25,94 | | 45,23 | 89,74 | 30,22 | 1,09 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 818,5 | 24,36 | 15,48 | 117,8 | 707,87 | 0,44 | 17,63 | 70,84 | | 186,39 | 378,25 | 114,99 | 6,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,03 | Блинчики со сгущенным молоком | 100/10 | 8,11 | 7,24 | 34,44 | 235,36 | 0,11 | 1,48 | 42,8 | | 146,12 | 148,58 | 22,86 | 0,81 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| Итого за Полдник | | 310 | 8,11 | 7,24 | 65,4 | 359,2 | 0,11 | 1,48 | 42,8 | | 155,45 | 148,58 | 24,76 | 0,91 |
| Итого за день | | | 50,48 | 52,5 | 261,21 | 1719,18 | 0,8 | 23,76 | 153,77 | | 409,9 | 759,45 | 210,09 | 9,99 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 105 | 10,63 | 12,97 | 2,04 | 167,41 | 0,06 | 0,2 | 226 | | 83,04 | 182,48 | 13,91 | 2,05 |
| 204,03 | Макаронные изделия отварные с сыром. | 150/15/5 | 9,64 | 8,28 | 35,23 | 254 | 0,06 | 0,11 | 51,5 | | 20,63 | 128,67 | 19,89 | 0,97 |
| 382,08 | Какао напиток с молоком. | 200 | 3,87 | 3,9 | 20,79 | 133,74 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 127,83 | 116,2 | 22,79 | 0,74 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 26,9 | 26 | 76,06 | 645,85 | 0,27 | 1,61 | 297,5 | | 251,5 | 492,35 | 70,59 | 4,86 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | 250/1 | 5,59 | 4,12 | 17,8 | 130,68 | 0,2 | 6,38 | 20 | | 44,15 | 89,78 | 37,42 | 2,07 |
| 417,1 | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом . | 100 | 7,91 | 8,37 | 7,83 | 138,29 | 0,04 | 2,73 | 21,53 | | 22,87 | 80,84 | 11,81 | 1,29 |
| 314,23 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 150 | 4,35 | 4,4 | 20,63 | 139,59 | 0,12 | | 21 | | 17,44 | 109,69 | 73,48 | 2,45 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 29,62 | 123,72 | 0,01 | 0,2 | | | 21,6 | 3,4 | 5,4 | 0,66 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 791 | 26 | 19,17 | 125,98 | 780,58 | 0,49 | 9,31 | 62,83 | | 128,56 | 370,11 | 150,61 | 8,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 993 | Плюшка "Московская" | 100 | 7,38 | 9,74 | 60,18 | 357,9 | 0,3 | | 9,6 | | 24,16 | 63,92 | 11,26 | 0,98 |
| 386 | Напиток кисломолочный Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 112,8 | 0,06 | 1,4 | 40 | | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 300 | 13,18 | 16,14 | 68,18 | 470,7 | 0,36 | 1,4 | 49,6 | | 264,16 | 253,92 | 39,26 | 1,18 |
| Итого за день | | | 66,08 | 61,31 | 270,22 | 1897,13 | 1,12 | 12,32 | 409,93 | | 644,22 | 1116,38 | 260,46 | 14,34 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 790,05 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200 | 21,76 | 16,83 | 35,42 | 380,19 | 0,08 | 0,6 | 90,53 | | 203,41 | 285,38 | 34,46 | 0,95 |
| 350 | Кисель | 200 | | | 30,96 | 123,84 | | | | | 9,33 | | 1,9 | 0,1 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 11,55 | 0,03 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 24,92 | 18,08 | 94,18 | 639,13 | 0,22 | 12,15 | 90,56 | | 248,74 | 361,38 | 59,36 | 4,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | 250/5/1 | 1,92 | 4,12 | 10,44 | 86,52 | 0,08 | 11,65 | 25 | | 41,85 | 57,38 | 24,72 | 0,84 |
| 259,4 | Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной | 250 | 8,36 | 28,9 | 24,79 | 392,7 | 0,23 | 4,32 | 0,08 | | 33,34 | 149,07 | 45,26 | 2 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 796 | 17,79 | 35,04 | 101,88 | 794,06 | 0,43 | 18,57 | 25,38 | | 112,68 | 297,85 | 98,71 | 5,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 027,0 | Витушка с изюмом. | 100 | 7,69 | 7,58 | 54,84 | 318,34 | 0,13 | | 30 | | 25,69 | 90,5 | 14,8 | 1,31 |
| 385 | Молоко кипячёное | 200 | 5,68 | 6,27 | 9,21 | 115,99 | 0,08 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 300 | 13,37 | 13,85 | 64,05 | 434,33 | 0,21 | 2,6 | 70 | | 265,69 | 270,5 | 42,8 | 1,51 |
| Итого за день | | | 56,08 | 66,97 | 260,11 | 1867,52 | 0,86 | 33,32 | 185,94 | | 627,11 | 929,73 | 200,87 | 10,96 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно. | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,11 | | | 20 | | 1,2 | 1,5 | | 0,01 |
| 279,07 | Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом | 110 | 8,39 | 12,44 | 10,37 | 186,96 | 0,03 | 0,3 | 12,54 | | 22,44 | 86,77 | 13,81 | 1,26 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,14 | 4,5 | 20,06 | 133,3 | 0,14 | 5,18 | 25,94 | | 43,23 | 83,54 | 28,12 | 1,02 |
| 393,02 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 509,5 | 14,45 | 21,44 | 59,71 | 489,57 | 0,28 | 8,31 | 58,48 | | 100,72 | 240,82 | 60,14 | 3,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Солянка Домашняя с укропом | 250/1 | 5,21 | 6,97 | 8,72 | 118,45 | 0,08 | 6,11 | 17,06 | | 32,89 | 88,68 | 23,23 | 1,3 |
| 295,33 | Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом. | 105 | 10,63 | 4,55 | 12,12 | 131,95 | 0,04 | 0,77 | 40,33 | | 16,25 | 45,91 | 35,69 | 0,83 |
| 203 | Вермишель отварная с маслом сливочным | 150 | 5,3 | 3,96 | 32,71 | 187,7 | 0,06 | | 21,2 | | 17,22 | 36,66 | 11,07 | 0,81 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 796 | 28,67 | 17,48 | 121,52 | 758,12 | 0,3 | 7,28 | 78,89 | | 142,94 | 273,05 | 100,54 | 6,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 305,04 | Ватрушка с творогом. | 100 | 14,13 | 7,78 | 45,83 | 309,86 | 0,1 | 0,15 | 27,5 | | 62,89 | 117,59 | 15,25 | 0,83 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 300 | 14,34 | 7,86 | 62,33 | 377,42 | 0,11 | 42,15 | 27,5 | | 80,49 | 124,52 | 23,89 | 1,15 |
| Итого за день | | | 57,46 | 46,78 | 243,56 | 1625,11 | 0,69 | 57,74 | 164,87 | | 324,15 | 638,39 | 184,57 | 10,88 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 275,01 | Сосиска отварная | 55 | 6,05 | 13,15 | 0,22 | 143,43 | 0,1 | | | | 19,25 | 87,45 | 11 | 0,99 |
| 314,23 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 150 | 4,35 | 4,4 | 20,63 | 139,59 | 0,12 | | 21 | | 17,44 | 109,69 | 73,48 | 2,45 |
| 379,04 | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,9 | 3,7 | 20,17 | 129,58 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 126,08 | 90 | 15,25 | 0,15 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 341 | Апельсин (нарезка) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,04 | 60 | | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 17,96 | 22,3 | 67,12 | 541,1 | 0,41 | 61,3 | 41 | | 216,77 | 375,14 | 126,73 | 4,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом | 14/250/1 | 4,22 | 2,96 | 18,27 | 116,6 | 0,13 | 12,08 | 3,09 | | 34,85 | 100,04 | 37,94 | 1,25 |
| 815,02 | Колобки из цыплят "Школьные". | 110 | 10,36 | 4,09 | 10,31 | 119,49 | 0,05 | 1,16 | 39,14 | | 24,14 | 63,77 | 38,52 | 0,87 |
| 199 | Пюре гороховое. | 150 | 16,25 | 4,41 | 32,89 | 236,23 | 0,35 | | 21 | | 77,72 | 163,23 | 66,73 | 5,13 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Ржаной хлеб. | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 815 | 38,98 | 13,74 | 135,2 | 820,38 | 0,66 | 13,44 | 63,53 | | 180,9 | 416,84 | 171,15 | 9,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417,07 | Гребешок "Школьный" | 100 | 8,04 | 9,22 | 60,56 | 357,38 | 0,13 | 0,05 | 23,4 | | 21,85 | 83,42 | 13,46 | 1,25 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| Итого за Полдник | | 311 | 8,14 | 9,25 | 71,57 | 402,09 | 0,13 | 0,1 | 23,4 | | 33,84 | 87,54 | 17,7 | 1,69 |
| Итого за день | | | 65,08 | 45,29 | 273,89 | 1763,57 | 1,2 | 74,84 | 127,93 | | 431,51 | 879,52 | 315,58 | 16,4 |

Составил _____ Технолог1

М.П.

Утвердил _____