

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Козаченко Л.В.

20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Шикула А.В.

2024 г.

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2 вариант

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 7 до 11 лет (льготная категория 1-я смена)

на осенне-зимний период 2024г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

1 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак   |              |                  |         |              |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ   | 180          | 10,0             | 12,7    | 33,2         | 300,4                         | 0,07     | 0,08   | 0,07   | 0,07   | 0,09   | 207,17               | 139,10 | 17,44  | 1,20   | 87,69    | 0,79   | 0,01   | 0,02  | 204          | 2011             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ   | 50           | 6,2              | 5,6     | 0,3          | 76,1                          | 0,00     | 0,03   | 0,19   | 0,13   | 1,10   | 38,56                | 86,74  | 8,20   | 1,14   | 70,95    | 10,00  | 0,01   | 0,02  | 209          | 2011             |
| БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)  | 36           | 1,5              | 0,6     | 12,9         | 47,8                          | 0,00     | 0,19   | 0,09   | 0,00   | 0,00   | 52,34                | 35,62  | 8,36   | 1,31   | 45,80    | 0,00   | 0,00   | 1,78  | ПП           |                  |
| КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. D3. Е. А фолиевая кислота) | 200          | 2,1              | 1,8     | 17,8         | 96,5                          | 6,11     | 0,18   | 0,51   | 417,61 | 12,66  | 52,88                | 59,67  | 9,36   | 0,44   | 155,55   | 4,05   | 0,00   | 0,00  | 382          | 2011             |
| МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ  | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5          | 38,0                          | 38,00    | 0,06   | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 35,00                | 17,00  | 11,00  | 0,10   | 155,00   | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 341          | 2011             |
| Итого за прием пищи:  | 566          | 20,6             | 20,9    | 71,7         | 558,8                         | 44,18    | 0,54   | 0,89   | 417,82 | 13,85  | 385,95               | 338,13 | 54,36  | 4,19   | 514,99   | 14,84  | 0,02   | 1,97  |              |                  |
| Обед  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ   | 100          | 1,0              | 10,2    | 2,7          | 108,3                         | 23,30    | 0,07   | 0,02   | 0,08   | 0,00   | 38,90                | 13,43  | 15,27  | 0,63   | 240,23   | 1,00   | 0,00   | 0,12  | 17           | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ   | 250          | 2,0              | 5,8     | 11,2         | 107,9                         | 8,59     | 0,09   | 0,05   | 0,27   | 0,00   | 37,35                | 50,83  | 22,64  | 0,92   | 378,51   | 4,50   | 0,00   | 0,03  | 99           | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ  | 180          | 10,2             | 6,7     | 46,0         | 284,2                         | 0,00     | 0,27   | 0,14   | 0,02   | 0,08   | 22,37                | 223,70 | 150,67 | 5,25   | 316,59   | 2,74   | 0,00   | 0,02  | 171.1        | 2011             |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ   | 100          | 17,9             | 11,6    | 8,1          | 176,0                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 19,53                | 105,35 | 13,38  | 1,45   | 146,45   | 5,09   | 0,01   | 0,07  | 269          | 2011             |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ   | 30           | 0,2              | 1,3     | 1,8          | 22,4                          | 0,28     | 0,00   | 0,00   | 0,07   | 0,01   | 5,17                 | 5,12   | 2,40   | 0,10   | 20,52    | 0,25   | 0,00   | 0,00  | 54-3 соус    | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 60           | 4,2              | 0,6     | 29,4         | 141,0                         | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 13,80                | 50,40  | 19,80  | 1,20   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ  | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5         | 64,8                          | 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           |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ   | 200          | 1,0              | 0,2     | 20,2         | 86,0                          | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 14,00                | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 240,00   | 2,00   | 0,00   | 0,00  | 389          | 2011             |
| Итого за прием пищи:  | 950          | 38,5             | 36,7    | 132,9        | 990,6                         | 36,17    | 0,55   | 0,26   | 0,44   | 0,09   | 151,12               | 462,83 | 232,16 | 12,35  | 1 419,70 | 15,58  | 0,01   | 0,25  |              |                  |
| Всего за день:  |              | 69,1             | 57,6    | 204,6        | 1 549,4                       | 80,35    | 1,09   | 1,15   | 418,26 | 13,94  | 537,07               | 800,96 | 286,52 | 16,54  | 1 934,69 | 30,42  | 0,03   | 2,22  |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ  | 200          | 8,1              | 9,1     | 36,9         | 262,1                         | 0,52     | 0,17   | 0,15   | 0,04  | 0,08   | 126,96               | 202,92 | 62,90  | 1,68   | 292,35   | 11,64  | 0,00   | 0,02  | 173          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)   | 30           | 1,7              | 8,4     | 10,1         | 123,2                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,07  | 0,15   | 1,20                 | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 1            | 2011             |
| БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием) | 20           | 0,8              | 0,3     | 6,6          | 24,4                          | 0,00     | 0,10   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 26,74                | 18,20  | 4,27   | 0,67   | 23,40    | 0,00   | 0,00   | 0,91  | ПП           |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 65/20                                   | 85           | 11,5             | 9,5     | 18,2         | 194,0                         | 0,20     | 0,01   | 0,09   | 0,02  | 0,05   | 63,85                | 48,22  | 7,14   | 0,09   | 77,98    | 1,98   | 0,00   | 0,01  | 219          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200          | 0,2              | 0,0     | 7,2          | 29,5                          | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,85                | 7,42   | 5,80   | 0,74   | 25,62    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376          | 2011             |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ  | 120          | 0,5              | 0,5     | 11,8         | 56,4                          | 12,00    | 0,04   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 19,20                | 13,20  | 9,60   | 2,64   | 333,60   | 2,40   | 0,00   | 0,01  | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:   | 655          | 22,8             | 27,8    | 90,8         | 689,6                         | 12,76    | 0,32   | 0,33   | 0,14  | 0,28   | 250,80               | 291,86 | 89,71  | 5,84   | 754,45   | 16,02  | 0,00   | 0,95  |              |                  |
| Обед   |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ                         | 100          | 1,0              | 10,1    | 2,4          | 105,2                         | 44,40    | 0,06   | 0,03   | 0,05  | 0,00   | 41,02                | 17,87  | 11,33  | 0,56   | 170,43   | 1,08   | 0,00   | 0,13  | 17           | 2011             |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ                            | 250          | 7,7              | 7,3     | 14,7         | 204,0                         | 5,62     | 0,09   | 0,10   | 0,23  | 0,00   | 57,73                | 133,25 | 36,59  | 2,24   | 534,42   | 7,21   | 0,00   | 0,04  | 84           | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 180          | 3,8              | 6,3     | 25,7         | 175,6                         | 12,47    | 0,15   | 0,13   | 0,04  | 0,09   | 49,49                | 102,13 | 36,13  | 1,43   | 917,50   | 10,26  | 0,00   | 0,04  | 312          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ   | 100          | 13,7             | 4,1     | 10,5         | 189,0                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 255          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4,0              | 0,6     | 28,3         | 135,9                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,34                | 45,06  | 17,70  | 1,07   | 76,88    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ   | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5         | 64,8                          | 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           |                  |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ  | 200          | 0,8              | 0,0     | 22,1         | 92,7                          | 0,25     | 0,01   | 0,03   | 0,09  | 0,00   | 30,55                | 20,24  | 16,35  | 0,44   | 265,47   | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 440          | 2008             |
| Итого за прием пищи:   | 820          | 33,0             | 28,7    | 117,2        | 967,2                         | 62,74    | 0,38   | 0,32   | 0,41  | 0,09   | 191,13               | 318,55 | 118,10 | 5,74   | 1 964,70 | 18,55  | 0,00   | 0,23  |              |                  |
| Всего за день:   |              | 55,8             | 56,5    | 208,0        | 1 656,8                       | 75,50    | 0,70   | 0,65   | 0,55  | 0,37   | 441,93               | 610,41 | 207,81 | 11,58  | 2 719,15 | 34,57  | 0,00   | 1,18  |              |                  |

## 3 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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ                                    | 200          | 11,0             | 7,4     | 45,9         | 297,9                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,02  | 0,08   | 36,96                | 2,25   | 6,92   | 0,07   | 3,11     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 395          | 2011             |
| БАТОН ОСОБЫЙ   | 27           | 2,2              | 0,2     | 13,8         | 66,6                          | 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           |                  |
| ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3, B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г. | 100          | 2,5              | 2,5     | 11,5         | 79,0                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 1,50   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 386          | 2011             |
| КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ, ШТ                            | 30           | 1,8              | 5,4     | 10,5         | 104,8                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,75                 | 3,24   | 1,62   | 0,38   | 13,80    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180          | 1,4              | 1,1     | 11,2         | 60,6                          | 0,27     | 0,01   | 0,06   | 0,01  | 0,00   | 55,69                | 39,08  | 9,85   | 0,71   | 88,71    | 4,05   | 0,00   | 0,00  | 378          | 2011             |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ  | 120          | 0,5              | 0,5     | 11,8         | 56,4                          | 12,00    | 0,04   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 19,20                | 13,20  | 9,60   | 2,64   | 333,60   | 2,40   | 0,00   | 0,01  | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                     | 657          | 19,4             | 17,1    | 104,7        | 665,3                         | 12,27    | 0,05   | 0,09   | 0,04  | 1,58   | 118,60               | 57,77  | 27,99  | 3,80   | 439,22   | 6,45   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Обед   |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ   | 100          | 1,4              | 10,2    | 7,1          | 126,3                         | 5,13     | 0,04   | 0,03   | 0,20  | 0,00   | 23,78                | 39,63  | 17,63  | 0,79   | 245,18   | 2,90   | 0,00   | 0,02  | 67           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ                   | 250          | 9,7              | 7,2     | 17,7         | 208,6                         | 4,42     | 0,17   | 0,10   | 0,25  | 0,00   | 43,94                | 123,58 | 37,81  | 2,54   | 551,39   | 6,55   | 0,00   | 0,05  | 102          | 2011             |
| БУЛГУР ОТВАРНОЙ  | 180          | 8,6              | 4,9     | 43,1         | 250,9                         | 0,00     | 0,05   | 0,04   | 0,02  | 0,08   | 20,47                | 109,90 | 60,99  | 0,92   | 158,31   | 0,00   | 0,83   | 0,00  | 54-22г-2020  | 2021             |
| КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ                                       | 100          | 14,6             | 16,3    | 14,0         | 220,6                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 269          | 2011             |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ                                    | 30           | 0,2              | 1,3     | 1,8          | 22,4                          | 0,28     | 0,00   | 0,00   | 0,07  | 0,01   | 5,17                 | 5,12   | 2,40   | 0,10   | 20,52    | 0,25   | 0,00   | 0,00  | 54-3 соус    | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4,2              | 0,6     | 29,4         | 141,0                         | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 50,40  | 19,80  | 1,20   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ   | 30           | 2,1              | 0,3     | 13,9         | 66,7                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ  | 200          | 0,3              | 0,1     | 13,8         | 58,9                          | 2,40     | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 20,51                | 10,80  | 10,92  | 0,18   | 103,22   | 0,80   | 0,00   | 0,00  | 54-5хн       | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                     | 960          | 41,1             | 40,9    | 140,8        | 1 095,4                       | 12,23    | 0,37   | 0,21   | 0,55  | 0,09   | 127,67               | 339,44 | 149,55 | 5,73   | 1 156,02 | 10,50  | 0,83   | 0,08  |              |                  |
| Всего за день:   |              | 60,5             | 58,0    | 245,5        | 1 760,7                       | 24,50    | 0,42   | 0,30   | 0,59  | 1,67   | 246,27               | 397,21 | 177,54 | 9,53   | 1 595,24 | 16,95  | 0,83   | 0,09  |              |                  |

## 4 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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ   | 200          | 8,4              | 8,1     | 44,7         | 286,2                         | 0,52     | 0,18   | 0,13   | 0,04  | 0,08   | 119,24               | 178,09 | 49,21  | 1,45   | 252,74 | 11,25  | 0,00   | 0,01  | 173          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40г (батон особый)   | 40           | 2,5              | 8,5     | 15,2         | 147,4                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,07  | 0,15   | 1,20                 | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 1            | 2011             |
| БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием) | 30           | 1,2              | 0,5     | 10,7         | 39,4                          | 0,00     | 0,16   | 0,07   | 0,00  | 0,00   | 43,20                | 29,40  | 6,90   | 1,08   | 37,80  | 0,00   | 0,00   | 1,47  | ПП           |                  |
| ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.  | 115          | 3,9              | 5,2     | 15,6         | 104,7                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 386          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 200          | 0,3              | 0,0     | 7,4          | 31,8                          | 1,16     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 15,37                | 8,81   | 6,56   | 0,80   | 37,03  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377          | 2011             |
| МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ   | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5          | 38,1                          | 38,15    | 0,06   | 0,03   | 0,01  | 0,00   | 35,14                | 17,07  | 11,04  | 0,10   | 155,60 | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 341          | 2011             |
| Итого за прием пищи:   | 685          | 17,1             | 22,5    | 101,1        | 647,6                         | 39,83    | 0,40   | 0,25   | 0,12  | 0,23   | 214,15               | 235,27 | 73,71  | 3,45   | 484,67 | 11,25  | 0,00   | 1,63  |              |                  |
| Обед   |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ   | 100          | 3,3              | 6,9     | 5,4          | 152,7                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 60           | 2016             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ                                  | 250          | 1,8              | 5,7     | 8,6          | 97,6                          | 11,89    | 0,05   | 0,05   | 0,20  | 0,00   | 49,48                | 43,51  | 20,66  | 0,96   | 307,98 | 4,17   | 0,00   | 0,02  | 88           | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 180          | 5,4              | 5,2     | 38,7         | 237,2                         | 0,00     | 0,08   | 0,02   | 0,02  | 0,08   | 31,85                | 49,98  | 12,50  | 1,17   | 77,41  | 0,92   | 0,02   | 0,01  | 203          | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ   | 100          | 13,1             | 9,1     | 5,0          | 279,6                         | 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  | 246          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4,1              | 0,6     | 28,5         | 136,8                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 12,42                | 45,36  | 17,82  | 1,08   | 77,40  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ   | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5         | 64,8                          | 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           |                  |
| СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ   | 200          | 0,0              | 0,0     | 23,0         | 92,0                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 389          | 2011             |
| Итого за прием пищи:   | 920          | 29,7             | 27,8    | 122,7        | 1 060,7                       | 11,89    | 0,20   | 0,10   | 0,22  | 0,08   | 93,75                | 138,85 | 50,98  | 3,21   | 462,79 | 5,09   | 0,02   | 0,04  |              |                  |
| Всего за день:   |              | 46,8             | 40,3    | 223,8        | 1 708,3                       | 51,72    | 0,60   | 0,35   | 0,34  | 0,31   | 307,90               | 374,12 | 124,69 | 6,66   | 947,46 | 16,34  | 0,02   | 1,67  |              |                  |



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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ         | 150          | 3,8              | 5,3     | 34,4        | 200,5                         | 0,97     | 0,05   | 0,04   | 0,33  | 0,09   | 20,88                | 79,08  | 29,58  | 0,68   | 92,81    | 1,38   | 0,01   | 0,03  | 356         | 2016             |
| НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ                             | 100          | 12,3             | 16,5    | 14,2        | 252,0                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,11   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 269         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 14,3        | 68,4                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5        | 64,8                          | 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          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0,2              | 0,0     | 7,2         | 29,5                          | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,85                | 7,42   | 5,80   | 0,74   | 25,62    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| БАРАНКИ ДЕТСКИЕ 40г                          | 40           | 3,4              | 3,3     | 24,3        | 140,5                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 550          | 23,7             | 25,7    | 107,9       | 755,7                         | 1,01     | 0,09   | 0,06   | 0,33  | 0,09   | 39,94                | 109,29 | 44,29  | 1,96   | 157,13   | 1,38   | 0,01   | 0,03  |             |                  |
| Обед   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                | 100          | 1,6              | 5,1     | 6,9         | 80,0                          | 28,00    | 0,03   | 0,00   | 0,04  | 0,00   | 45,00                | 37,00  | 21,00  | 1,10   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 45          | 2016             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 250          | 7,7              | 9,6     | 19,1        | 194,4                         | 9,22     | 0,11   | 0,07   | 0,30  | 0,00   | 30,83                | 70,33  | 30,32  | 1,23   | 647,59   | 6,40   | 0,00   | 0,04  | 104         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 180          | 3,8              | 6,3     | 25,7        | 175,5                         | 12,46    | 0,15   | 0,13   | 0,04  | 0,09   | 49,48                | 102,08 | 36,11  | 1,43   | 916,93   | 10,25  | 0,00   | 0,04  | 312         | 2011             |
| ХЛЕБЕЦ РЫБНЫЙ                                | 100          | 10,1             | 9,5     | 6,1         | 127,9                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 19,53                | 105,35 | 13,38  | 1,45   | 146,45   | 5,09   | 0,01   | 0,07  | 269         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 60           | 4,2              | 0,6     | 29,4        | 141,0                         | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 50,40  | 19,80  | 1,20   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5        | 64,8                          | 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          |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                  | 200          | 0,7              | 0,3     | 16,1        | 82,2                          | 88,00    | 0,01   | 0,05   | 0,16  | 0,00   | 19,03                | 3,06   | 4,86   | 0,54   | 10,81    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 388         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                         | 920          | 30,1             | 31,7    | 116,8       | 865,8                         | 137,68   | 0,40   | 0,28   | 0,54  | 0,09   | 177,67               | 368,22 | 125,47 | 6,95   | 1 799,18 | 21,74  | 0,01   | 0,16  |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 53,8             | 57,4    | 224,7       | 1 621,5                       | 138,69   | 0,49   | 0,34   | 0,87  | 0,18   | 217,61               | 477,51 | 169,76 | 8,91   | 1 956,31 | 23,12  | 0,02   | 0,19  |             |                  |

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА   | 200          | 5,8              | 6,9     | 42,1        | 254,0                         | 0,52     | 0,05   | 0,12   | 0,04  | 0,08   | 109,87               | 132,50 | 31,64  | 0,50   | 191,16   | 9,62   | 0,01   | 0,02  | 174         | 2011             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ  | 50           | 6,2              | 5,6     | 0,3         | 76,1                          | 0,00     | 0,03   | 0,19   | 0,13  | 1,10   | 38,56                | 86,74  | 8,20   | 1,14   | 70,95    | 10,00  | 0,01   | 0,02  | 209         | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (батон особый)  | 40           | 5,1              | 8,7     | 10,1        | 140,4                         | 0,11     | 0,01   | 0,05   | 0,09  | 0,08   | 132,60               | 75,95  | 5,25   | 0,16   | 13,95    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 3           | 2011             |
| БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием) | 26           | 1,1              | 0,4     | 9,4         | 34,6                          | 0,00     | 0,14   | 0,06   | 0,00  | 0,00   | 37,96                | 25,83  | 6,06   | 0,95   | 33,21    | 0,00   | 0,00   | 1,29  | ПП          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200          | 0,2              | 0,0     | 7,2         | 29,5                          | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,85                | 7,42   | 5,80   | 0,74   | 25,62    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ   | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5         | 38,0                          | 38,00    | 0,06   | 0,03   | 0,01  | 0,00   | 35,00                | 17,00  | 11,00  | 0,10   | 155,00   | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 341         | 2011             |
| Итого за прием пищи:   | 616          | 19,2             | 21,8    | 76,6        | 572,6                         | 38,67    | 0,29   | 0,46   | 0,27  | 1,26   | 366,84               | 345,44 | 67,95  | 3,59   | 489,89   | 19,62  | 0,02   | 1,49  |             |                  |
| Обед   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ  | 100          | 0,9              | 10,1    | 2,1         | 103,3                         | 15,80    | 0,06   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 43,40                | 21,43  | 12,27  | 0,63   | 165,73   | 1,50   | 0,00   | 0,13  | 48          | 2016             |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ                                 | 250          | 6,1              | 5,8     | 9,5         | 149,0                         | 7,41     | 0,06   | 0,07   | 0,23  | 0,07   | 39,90                | 89,97  | 24,95  | 1,52   | 336,05   | 5,31   | 0,00   | 0,04  | 98          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 180          | 5,4              | 5,2     | 30,7        | 237,3                         | 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  | 203         | 2011             |
| ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ  | 100          | 10,7             | 7,6     | 8,1         | 177,0                         | 0,29     | 0,00   | 0,00   | 0,06  | 0,01   | 3,72                 | 3,71   | 1,96   | 0,09   | 18,45    | 0,27   | 0,00   | 0,00  | 269         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4,2              | 0,6     | 29,4        | 141,0                         | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 50,40  | 19,80  | 1,20   | 77,40    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ   | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,4        | 83,7                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ  | 200          | 1,0              | 0,2     | 20,2        | 86,0                          | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,00                | 14,00  | 8,00   | 2,80   | 240,00   | 2,00   | 0,00   | 0,00  | 389         | 2011             |
| Итого за прием пищи:   | 930          | 30,9             | 29,9    | 117,4       | 977,3                         | 27,50    | 0,24   | 0,14   | 0,30  | 0,08   | 114,82               | 179,51 | 66,98  | 6,24   | 837,63   | 9,08   | 0,00   | 0,18  |             |                  |
| Всего за день:   |              | 50,1             | 51,7    | 194,0       | 1 549,9                       | 66,17    | 0,53   | 0,60   | 0,57  | 1,34   | 481,66               | 524,95 | 134,93 | 9,83   | 1 327,52 | 28,70  | 0,02   | 1,67  |             |                  |

## 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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг   | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |          |        |       |             |                  |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ   | 150          | 8,7              | 5,6     | 39,4        | 242,6                         | 0,00     | 0,23   | 0,12   | 0,02  | 0,06   | 18,83                | 191,33 | 128,83 | 4,49   | 270,78   | 2,34     | 0,00   | 0,01  | 171.1       | 2011             |  |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ  | 100          | 11,2             | 10,6    | 10,8        | 139,1                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 269         | 2011             |  |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ  | 30           | 0,2              | 1,3     | 1,8         | 22,4                          | 0,28     | 0,00   | 0,00   | 0,07  | 0,01   | 5,17                 | 5,12   | 2,40   | 0,10   | 20,52    | 0,25     | 0,00   | 0,00  | 54-3 соус   | 2022             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,0              | 0,3     | 14,3        | 68,4                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |  |
| БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием) | 30           | 1,3              | 0,5     | 11,1        | 41,1                          | 0,00     | 0,17   | 0,08   | 0,00  | 0,00   | 45,03                | 30,64  | 7,19   | 1,13   | 39,40    | 0,00     | 0,00   | 1,53  | ПП          |                  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200          | 0,2              | 0,0     | 7,2         | 29,5                          | 0,04     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,85                | 7,42   | 5,80   | 0,74   | 25,62    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |  |
| ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ  | 22           | 0,5              | 0,0     | 13,0        | 57,9                          | 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          | 2023             |  |
| Итого за прием пищи:   | 562          | 24,1             | 18,3    | 97,6        | 601,0                         | 0,32     | 0,44   | 0,22   | 0,09  | 0,07   | 88,09                | 257,20 | 153,13 | 7,00   | 395,02   | 2,59     | 0,00   | 1,54  |             |                  |  |
| Обед   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |          |        |       |             |                  |  |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"  | 100          | 1,1              | 10,1    | 3,3         | 109,5                         | 15,51    | 0,03   | 0,03   | 0,05  | 0,00   | 26,85                | 30,63  | 14,60  | 0,90   | 181,09   | 2,51     | 0,00   | 0,01  | 29          | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ                                  | 250          | 7,3              | 8,4     | 18,5        | 181,7                         | 6,07     | 0,08   | 0,05   | 0,19  | 0,00   | 25,73                | 53,61  | 21,64  | 0,99   | 438,35   | 4,32     | 0,00   | 0,03  | 103         | 2015             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 180          | 3,8              | 6,3     | 25,7        | 175,5                         | 12,46    | 0,15   | 0,13   | 0,04  | 0,09   | 49,48                | 102,08 | 36,11  | 1,43   | 916,93   | 10,25    | 0,00   | 0,04  | 312         | 2011             |  |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ  | 100          | 14,0             | 10,7    | 10,5        | 226,4                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 19,53                | 105,35 | 13,38  | 1,45   | 146,45   | 5,09     | 0,01   | 0,07  | 269         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30           | 2,1              | 0,3     | 14,7        | 70,4                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,39                 | 23,34  | 9,17   | 0,56   | 39,82    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ   | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5        | 64,8                          | 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          |                  |  |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (чёрная смородина см)   | 200          | 0,2              | 0,1     | 25,0        | 102,5                         | 12,80    | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 15,40                | 8,91   | 6,23   | 0,19   | 58,07    | 0,16     | 0,00   | 0,00  | 430         | 2016             |  |
| Итого за прием пищи:   | 890          | 30,5             | 36,2    | 111,2       | 930,8                         | 46,84    | 0,30   | 0,23   | 0,28  | 0,09   | 143,38               | 323,92 | 101,13 | 5,52   | 1 780,71 | 22,33    | 0,01   | 0,15  |             |                  |  |
| Всего за день:   |              |                  | 54,6    | 54,5        | 208,8                         | 1 531,8  | 47,16  | 0,74   | 0,45  | 0,37   | 0,16                 | 231,47 | 581,12 | 254,26 | 12,52    | 2 175,73 | 24,92  | 0,01  | 1,69        |                  |  |

## 8 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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |  |
| Завтрак  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ                | 200          | 8,1              | 6,0     | 36,9         | 262,1                         | 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  | 173          | 2011             |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30г (батон особый)           | 30           | 1,7              | 8,4     | 10,1         | 123,2                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,07  | 0,15   | 1,20                 | 1,90   | 0,00   | 0,02   | 1,50     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 1            | 2011             |  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 65/25     | 90           | 12,0             | 10,4    | 21,0         | 215,5                         | 0,25     | 0,02   | 0,11   | 0,02  | 0,07   | 80,06                | 60,72  | 8,96   | 0,12   | 97,97    | 2,53   | 0,00   | 0,01  | 219          | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 200          | 0,3              | 0,0     | 7,4          | 31,8                          | 1,16     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 15,37                | 8,81   | 6,56   | 0,80   | 37,03    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377          | 2011             |  |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ                                    | 120          | 0,5              | 0,5     | 11,8         | 56,4                          | 12,00    | 0,04   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 19,20                | 13,20  | 9,60   | 2,64   | 333,60   | 2,40   | 0,00   | 0,01  | 338          | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 640          | 22,6             | 25,3    | 87,2         | 689,0                         | 13,41    | 0,06   | 0,15   | 0,10  | 0,22   | 115,83               | 84,63  | 25,12  | 3,58   | 470,10   | 4,93   | 0,00   | 0,02  |              |                  |  |
| Обед   |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |  |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ                          | 100          | 1,4              | 10,2    | 10,1         | 138,4                         | 5,08     | 0,06   | 0,04   | 0,20  | 0,00   | 14,20                | 39,38  | 16,97  | 0,70   | 360,96   | 3,45   | 0,00   | 0,02  | 98           | 2016             |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 6,9              | 7,4     | 10,6         | 185,4                         | 6,87     | 0,05   | 0,08   | 0,24  | 0,00   | 53,85                | 103,66 | 29,25  | 1,94   | 426,42   | 8,04   | 0,00   | 0,04  | 82           | 2011             |  |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ СКАЗКА ОТВАРНЫЕ                  | 205          | 18,9             | 10,6    | 27,3         | 353,8                         | 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  | 392          | 2015             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 60           | 4,1              | 0,6     | 28,9         | 138,8                         | 0,00     | 0,09   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 13,58                | 49,60  | 19,49  | 1,18   | 76,17    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ                                   | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5         | 64,8                          | 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           |                  |  |
| КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ                        | 30           | 1,8              | 5,4     | 10,5         | 104,8                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,75                 | 3,24   | 1,62   | 0,38   | 13,80    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                      | 200          | 0,7              | 0,3     | 16,1         | 82,2                          | 88,00    | 0,01   | 0,05   | 0,16  | 0,00   | 19,03                | 3,06   | 4,86   | 0,54   | 10,81    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 388          | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 875          | 35,8             | 34,8    | 117,0        | 1 068,2                       | 99,95    | 0,21   | 0,21   | 0,60  | 0,00   | 107,41               | 198,94 | 72,19  | 4,74   | 888,16   | 11,49  | 0,00   | 0,07  |              |                  |  |
| Всего за день:                                   |              | 58,4             | 60,1    | 204,2        | 1 757,2                       | 113,36   | 0,27   | 0,36   | 0,70  | 0,22   | 223,24               | 283,57 | 97,31  | 8,32   | 1 358,26 | 16,42  | 0,00   | 0,09  |              |                  |  |

## 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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак   |              |                  |         |              |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ПОДГАРНИРОВКА ( КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ)                                      | 30           | 0,9              | 0,1     | 2,0          | 12,0                          | 3,00     | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 6,00                 | 18,60  | 6,30   | 0,21   | 29,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 12           | 2015             |
| СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ  | 150          | 7,0              | 4,7     | 39,8         | 235,5                         | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,02   | 0,08   | 28,49                | 99,08  | 30,30  | 0,72   | 129,35   | 2,46   | 32,54  | 0,00  | 203          | 2011             |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ  | 50           | 5,6              | 12,2    | 0,2          | 133,0                         | 0,00     | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 18,00                | 81,00  | 10,00  | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 254          | 2008             |
| БАТОН ОСОБЫЙ  | 21           | 1,7              | 0,2     | 10,7         | 51,7                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП           |                  |
| БАТОН НА ЗДСРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)  | 20           | 0,7              | 0,3     | 5,9          | 21,9                          | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 24,05                | 16,37  | 3,84   | 0,60   | 21,04    | 0,00   | 0,00   | 0,82  | ПП           |                  |
| КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. Д3. Е. А фолиевая кислота) | 200          | 2,1              | 1,8     | 17,8         | 96,5                          | 6,11     | 0,18   | 0,51   | 417,61 | 12,66  | 52,88                | 59,67  | 9,36   | 0,44   | 155,55   | 4,05   | 0,00   | 0,00  | 382          | 2011             |
| МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ  | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5          | 38,0                          | 38,00    | 0,06   | 0,03   | 0,01   | 0,00   | 35,00                | 17,00  | 11,00  | 0,10   | 155,00   | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 341          | 2011             |
| Итого за прием пищи:  | 571          | 18,8             | 19,5    | 83,9         | 588,6                         | 47,11    | 0,50   | 0,63   | 417,64 | 12,74  | 164,42               | 291,72 | 70,80  | 3,07   | 490,64   | 6,51   | 32,54  | 0,97  |              |                  |
| Обед  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ                                   | 100          | 1,5              | 5,1     | 8,9          | 88,3                          | 17,20    | 0,02   | 0,04   | 0,04   | 0,00   | 44,58                | 24,71  | 13,25  | 0,81   | 172,04   | 2,37   | 0,00   | 0,01  | 45           | 2011             |
| СУП КУДРЯВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 250          | 10,5             | 10,8    | 11,3         | 184,4                         | 10,58    | 0,07   | 0,08   | 0,23   | 0,20   | 38,58                | 62,16  | 22,54  | 1,13   | 375,24   | 5,87   | 0,00   | 0,03  | 103          | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ   | 200          | 15,9             | 12,6    | 42,5         | 415,3                         | 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  | 244          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 60           | 4,1              | 0,6     | 28,5         | 136,7                         | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 12,41                | 45,34  | 17,81  | 1,08   | 77,36    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП           |                  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ  | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5         | 64,8                          | 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           |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ  | 200          | 0,3              | 0,2     | 13,0         | 56,4                          | 15,28    | 0,01   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 16,47                | 7,52   | 8,23   | 0,65   | 125,00   | 0,62   | 0,00   | 0,00  | 342          | 2011             |
| Итого за прием пищи:  | 840          | 34,3             | 29,6    | 117,7        | 945,9                         | 43,06    | 0,17   | 0,16   | 0,27   | 0,20   | 112,04               | 139,73 | 61,83  | 3,67   | 749,64   | 8,86   | 0,00   | 0,05  |              |                  |
| Всего за день:  |              | 53,1             | 49,1    | 201,6        | 1 534,5                       | 90,17    | 0,67   | 0,79   | 417,91 | 12,94  | 276,46               | 431,45 | 132,63 | 6,74   | 1 240,28 | 15,37  | 32,54  | 1,02  |              |                  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Завтрак  |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                                   | 40           | 1,2              | 2,1     | 2,4             | 32,9                          | 2,12     | 0,03   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 7,82                 | 21,62  | 7,52   | 0,25   | 40,82    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 10          | 2012             |  |
| БУЛГУР ОТВАРНОЙ  | 150          | 6,7              | 4,7     | 33,6            | 203,5                         | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,02  | 0,08   | 16,75                | 85,88  | 47,62  | 0,72   | 123,56   | 0,00   | 0,65   | 0,00  | 54-22г-2020 | 2021             |  |
| ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ  | 100          | 9,6              | 13,2    | 7,9             | 147,0                         | 0,26     | 0,00   | 0,00   | 0,07  | 0,02   | 5,38                 | 5,03   | 2,60   | 0,10   | 21,32    | 0,21   | 0,00   | 0,00  | 269         | 2011             |  |
| БАТОН ОСОБЫЙ   | 20           | 1,6              | 0,2     | 10,1            | 48,4                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ПП          |                  |  |
| БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием) | 20           | 0,8              | 0,3     | 7,0             | 26,0                          | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 28,51                | 19,40  | 4,55   | 0,71   | 24,95    | 0,00   | 0,00   | 0,97  | ПП          |                  |  |
| ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.                       | 100          | 2,5              | 2,5     | 11,5            | 79,0                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 1,50   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 386         | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 200          | 0,3              | 0,0     | 7,4             | 31,8                          | 1,16     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 15,37                | 8,81   | 6,56   | 0,80   | 37,03    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:   | 630          | 22,7             | 23,0    | 79,9            | 568,6                         | 3,54     | 0,18   | 0,11   | 0,09  | 1,60   | 73,83                | 140,74 | 68,85  | 2,58   | 247,68   | 0,21   | 0,65   | 0,97  |             |                  |  |
| Обед   |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ   | 100          | 1,4              | 6,1     | 8,1             | 92,6                          | 3,80     | 0,01   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 32,74                | 37,11  | 18,88  | 1,21   | 273,63   | 6,65   | 0,00   | 0,02  | 52          | 2011             |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ   | 250          | 2,3              | 5,8     | 16,3            | 129,7                         | 6,57     | 0,08   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 32,93                | 66,63  | 25,05  | 1,01   | 480,94   | 4,76   | 0,00   | 0,03  | 96          | 2011             |  |
| ВОК "ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ"   | 200          | 16,7             | 12,9    | 26,1            | 468,0                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 276         | 2016             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 60           | 4,2              | 0,6     | 28,4            | 140,9                         | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 13,79                | 50,36  | 19,78  | 1,20   | 77,34    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | ПП          |                  |  |
| ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ   | 30           | 2,0              | 0,3     | 13,5            | 64,8                          | 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          |                  |  |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ   | 200          | 0,1              | 0,1     | 24,9            | 103,0                         | 4,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,00                 | 3,00   | 4,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 437         | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:   | 640          | 26,7             | 25,8    | 118,3           | 999,0                         | 14,37    | 0,20   | 0,12   | 0,20  | 0,00   | 88,46                | 157,10 | 67,71  | 3,42   | 831,91   | 11,41  | 0,00   | 0,06  |             |                  |  |
| Всего за день:   |              | 49,4             | 48,8    | 198,2           | 1 567,6                       | 17,91    | 0,38   | 0,23   | 0,29  | 1,60   | 157,29               | 297,84 | 136,56 | 6,00   | 1 079,59 | 11,62  | 0,65   | 1,03  |             |                  |  |



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период   | 541,6            | 544,0   | 2 113,4     | 16 237,7                      | 705,53   | 5,89   | 5,22   | 840,45 | 32,73  | 3 120,90             | 4 779,14 | 1 722,01 | 96,63  | 16 334,23 | 218,43 | 34,12  | 10,85 |
| Среднее значение за период   | 54,2             | 54,4    | 211,3       | 1 623,8                       | 70,55    | 0,59   | 0,52   | 84,05  | 3,27   | 312,09               | 477,91   | 172,20   | 9,66   | 1 633,42  | 21,84  | 3,41   | 1,09  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,3             | 30,2    | 56,5        |                               |          |        |        |        |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет      | 613     | 904  |

## Основание:

- 1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 – 640с
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- 6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.
- 7) МР 2.4.0179-20
- 8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
- 14) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- 15) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог

Шиян Т.Н.

