

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |                |             |               | Минеральные вещества (мг) |              |              |      |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|------|
|                |                                                         |                 | Б                    | Ж            | У             | Y              |                                      | B1            | C              | A, мкг      | E             | Ca                        | P            | Mg           | Fe   |
| 1              | 2                                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8                                    | 9             | 10             | 11          | 12            | 13                        | 14           | 15           |      |
| <b>завтрак</b> |                                                         |                 |                      |              |               |                |                                      |               |                |             |               |                           |              |              |      |
| 212            | Макаронные изделия отварные                             | 160             | 5,86                 | 4,24         | 38,71         | 221,77         |                                      |               |                | 22,50       | 0,05          | 1,20                      |              | 0,03         | 0,01 |
| 128            | Биточки рубленые из птицы (паровые) со сметанным соусом | 110             | 15,03                | 5,00         | 2,92          | 116,95         | 0,01                                 | 0,07          | 16,94          |             | 0,06          | 27,07                     |              | 3,37         | 0,05 |
| 602            | Кекс "Столичный"                                        | 50              | 2,00                 | 9,86         | 26,66         | 203,33         | 0,02                                 |               |                |             |               | 12,00                     |              |              | 0,53 |
| 285            | Чай с лимоном и сахаром                                 | 200             | 0,14                 | 0,03         | 10,22         | 41,63          |                                      |               | 2,80           | 0,14        | 0,01          | 3,10                      |              | 0,84         | 0,07 |
| 114            | Хлеб пшеничный                                          | 15              | 1,14                 | 0,12         | 7,38          | 35,25          | 0,02                                 |               |                |             |               | 3,00                      |              |              | 0,17 |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                         | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,10          | 27,15          | 0,03                                 |               |                |             |               | 5,25                      |              |              | 0,59 |
|                | <b>итого за завтрак</b>                                 | <b>550</b>      | <b>25,16</b>         | <b>19,43</b> | <b>90,99</b>  | <b>646,08</b>  | <b>0,08</b>                          | <b>2,87</b>   | <b>39,58</b>   | <b>0,12</b> | <b>51,62</b>  | <b>0,00</b>               | <b>4,24</b>  | <b>1,42</b>  |      |
| <b>обед</b>    |                                                         |                 |                      |              |               |                |                                      |               |                |             |               |                           |              |              |      |
| 17             | Салат из моркови                                        | 60              | 0,67                 | 3,05         | 9,55          | 68,97          | 0,03                                 | 2,58          | 1032,00        |             | 1,53          | 14,11                     |              | 19,61        | 0,38 |
| 97             | Жаркое по-домашнему                                     | 200             | 21,63                | 18,48        | 19,30         | 329,86         | 0,14                                 | 23,12         | 3,26           |             | 2,53          | 15,10                     |              | 26,93        | 1,09 |
| 65             | Суп крестьянский с крупой                               | 250             | 2,16                 | 5,56         | 12,31         | 116,90         | 0,04                                 | 6,24          | 192,72         |             | 1,77          | 7,97                      |              | 10,51        | 0,36 |
| 295            | Компот из свежих плодов (яблоки)                        | 200             | 0,16                 | 0,16         | 18,89         | 78,65          | 0,01                                 | 4,00          |                |             |               | 6,85                      |              | 3,60         | 0,93 |
| 114            | Хлеб пшеничный                                          | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02                                 |               |                |             |               | 4,00                      |              |              | 0,22 |
| 116            | Хлеб столовый(ржано-пшеничный)                          | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30          | 0,05                                 |               |                |             |               | 10,50                     |              |              | 1,17 |
| 547            | Блинчики с маслом                                       | 80              | 6,00                 | 9,90         | 23,95         | 209,00         | 0,07                                 | 0,50          |                |             |               | 102,50                    |              |              | 0,60 |
|                | <b>итого за обед</b>                                    | <b>840</b>      | <b>34,12</b>         | <b>37,67</b> | <b>104,04</b> | <b>904,68</b>  | <b>0,36</b>                          | <b>36,44</b>  | <b>1227,98</b> | <b>5,83</b> | <b>150,53</b> | <b>0,00</b>               | <b>60,65</b> | <b>4,75</b>  |      |
| <b>полдник</b> |                                                         |                 |                      |              |               |                |                                      |               |                |             |               |                           |              |              |      |
| 538            | Напиток из шиповника                                    | 200             | 0,70                 | 0,30         | 22,80         | 97,00          | 0,01                                 | 70,00         |                |             |               | 12,00                     |              | 3,40         | 1,50 |
| 118            | Плоды свежие (яблоки)                                   | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,0           | 0,03                                 | 10            | 5,00           |             | 0,20          | 16,00                     |              | 9            | 2,20 |
| 569            | Шанежка наливная                                        | 80              | 6,57                 | 6,11         | 40,32         | 242,49         | 0,06                                 |               | 14,20          |             | 0,61          | 8,97                      |              | 5,96         | 0,49 |
|                | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                                    | <b>380</b>      | <b>7,67</b>          | <b>6,81</b>  | <b>72,92</b>  | <b>386,49</b>  | <b>0,10</b>                          | <b>80,00</b>  | <b>19,20</b>   | <b>0,81</b> | <b>36,97</b>  | <b>0,00</b>               | <b>18,36</b> | <b>4,19</b>  |      |
|                | <b>ИТОГО за день</b>                                    | <b>1770</b>     | <b>66,95</b>         | <b>63,91</b> | <b>267,95</b> | <b>1937,25</b> | <b>0,54</b>                          | <b>119,31</b> | <b>1286,76</b> | <b>6,76</b> | <b>239,12</b> | <b>0,00</b>               | <b>83,25</b> | <b>10,36</b> |      |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

Неделя: 1

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |  |
|----------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
|                |                                                     |                 | Б                    | Ж            | У             | Y |                                      | В1            | C            | A, мкг        | E            | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |  |
| 1              | 2                                                   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 6 | 7                                    | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15          |  |
| <b>завтрак</b> |                                                     |                 |                      |              |               |   |                                      |               |              |               |              |                           |               |               |             |  |
| 179            | Каша ячневая рассыпчатая молочная                   | 205             | 9,73                 | 7,94         | 47,98         |   | 309,12                               | 0,04          | 0,28         | 44,08         | 0,05         | 116,21                    |               | 13,43         | 0,11        |  |
| 106            | Сыр голландский (порциями)                          | 20              | 5,20                 | 5,36         |               |   | 70,40                                |               | 0,14         | 60,60         | 0,08         | 200,00                    | 120,00        | 11,00         | 0,14        |  |
| 284            | Чай с молоком и сахаром                             | 200             | 1,53                 | 1,62         | 12,36         |   | 70,51                                | 0,02          | 0,15         | 10,00         |              | 60,30                     | 45,00         | 7,00          | 0,08        |  |
| 114            | Хлеб пшеничный                                      | 15              | 1,14                 | 0,12         | 7,38          |   | 35,25                                | 0,01          |              |               |              | 3,00                      |               |               | 0,16        |  |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                     | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,10          |   | 27,15                                | 0,03          |              |               |              | 5,25                      |               |               | 0,59        |  |
| 118            | Фрукты свежие (бананы)                              | 140             | 2,11                 | 0,71         | 29,40         |   | 134,40                               | 0,05          | 14,00        |               | 0,56         | 11,20                     | 39,20         | 58,80         | 0,84        |  |
|                | <b>итого за завтрак</b>                             | <b>595</b>      | <b>20,70</b>         | <b>15,93</b> | <b>102,22</b> |   | <b>646,83</b>                        | <b>0,15</b>   | <b>14,57</b> | <b>114,68</b> | <b>0,69</b>  | <b>395,96</b>             | <b>204,20</b> | <b>90,23</b>  | <b>1,92</b> |  |
| <b>обед</b>    |                                                     |                 |                      |              |               |   |                                      |               |              |               |              |                           |               |               |             |  |
| 10             | Салат из бланшированной капусты, моркови и кукурузы | 60              | 1,41                 | 4,19         | 6,78          |   | 65,3                                 | 0,01          | 0,6          | 180,00        | 1,80         | 2,64                      | 8,72          | 4,41          | 0,09        |  |
| 59             | Суп картофельный с макаронными изделиями            | 250             | 3,16                 | 2,21         | 17,68         |   | 102,71                               | 0,01          | 1,50         |               | 0,08         | 6,38                      |               | 5,21          | 0,15        |  |
| 131            | Плов из курицы                                      | 225             | 31,29                | 24,99        | 28,55         |   | 528,80                               | 0,01          | 1,83         | 244,80        | 7,35         | 7,09                      | 14,16         | 6,36          | 0,18        |  |
| 294            | Компот из смеси сухофруктов                         | 200             | 0,48                 | 0,04         | 28,26         |   | 116,84                               |               |              |               |              | 0,60                      |               |               | 0,06        |  |
| 114            | Хлеб пшеничный                                      | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          |   | 47,00                                | 0,02          |              |               |              | 4,00                      |               |               | 0,22        |  |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                     | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,20         |   | 54,30                                | 0,05          |              |               |              | 10,50                     |               |               | 1,17        |  |
|                | <b>итого за обед</b>                                | <b>785</b>      | <b>39,84</b>         | <b>31,95</b> | <b>101,31</b> |   | <b>914,95</b>                        | <b>0,10</b>   | <b>3,93</b>  | <b>424,80</b> | <b>9,23</b>  | <b>31,21</b>              | <b>22,88</b>  | <b>15,98</b>  | <b>1,87</b> |  |
| <b>полдник</b> |                                                     |                 |                      |              |               |   |                                      |               |              |               |              |                           |               |               |             |  |
| 171            | Суп молочный с макаронными изделиями                | 200             | 5,7                  | 5,26         | 18,98         |   | 146                                  | 0,07          | 0,92         |               |              | 164,4                     |               |               | ####        |  |
| 295            | Компот из свежих плодов (вишня)                     | 200             | 0,32                 | 0,08         | 19,21         |   | 80,65                                | 0,01          | 6,00         | 6,80          | 0,12         | 15,25                     | 12,00         | 10,40         | 0,25        |  |
| 536            | Йогурт питьевой 3,2% жирности                       | 100             | 2,80                 | 3,20         | 4,50          |   | 56,4                                 | 0,04          | 0,6          | 22,00         | 0,07         | 122,00                    | 96            | 15,00         | 0,10        |  |
| 578            | Булочка "Веснушка"                                  | 35              | 2,90                 | 0,28         | 20,94         |   | 113,23                               | 0,04          | 0,03         | 11,56         | 0,41         | 7,43                      | 27,44         | 4,95          | 0,39        |  |
|                | <b>итого полдник</b>                                | <b>535</b>      | <b>11,72</b>         | <b>8,82</b>  | <b>63,63</b>  |   | <b>396,28</b>                        | <b>0,16</b>   | <b>7,55</b>  | <b>40,36</b>  | <b>0,60</b>  | <b>309,08</b>             | <b>135,44</b> | <b>30,35</b>  | <b>1,10</b> |  |
|                | <b>итого за день</b>                                | <b>1915</b>     | <b>72,26</b>         | <b>56,70</b> | <b>267,16</b> |   | <b>1958,06</b>                       | <b>0,41</b>   | <b>26,05</b> | <b>579,84</b> | <b>10,52</b> | <b>736,25</b>             | <b>362,52</b> | <b>136,56</b> | <b>4,89</b> |  |

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |    |  |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|----|--|
|                |                                       |                 | Б                    | Ж            | У             | Y              |                                      | В1            | C             | A, мкг      | E             | Ca                        | P             | Mg           | Fe |  |
| 1              | 2                                     | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              | 8                                    | 9             | 10            | 11          | 12            | 13                        | 14            | 15           |    |  |
| <b>завтрак</b> |                                       |                 |                      |              |               |                |                                      |               |               |             |               |                           |               |              |    |  |
| 181            | Каша рисовая, молочная вязкая         | 195             | 5,59                 | 6,93         | 30,11         | 262,58         | 0,03                                 | 0,28          | 47,89         | 0,06        | 113,54        | 85,82                     | 13,85         | 0,11         |    |  |
| 224            | Запеканка из творога                  | 85              | 13,99                | 10,07        | 20,96         | 233,26         | 0,05                                 | 0,48          | 60,75         | 0,30        | 156,55        | 188,56                    | 22,62         | 0,51         |    |  |
| 283            | Чай с сахаром                         | 200             | 0,08                 | 0,02         | 10,01         | 40,51          |                                      |               |               |             | 0,30          |                           |               | 0,03         |    |  |
| 114            | Хлеб пшеничный                        | 15              | 1,14                 | 0,12         | 7,38          | 35,25          | 0,01                                 |               |               |             | 3,00          |                           |               | 0,16         |    |  |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)       | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,10          | 27,15          | 0,03                                 |               |               |             | 5,25          |                           |               | 0,59         |    |  |
| 492            | Яблоки, фаршированные изюмом          | 50              | 0,27                 | 0,20         | 12,15         | 51,87          | 0,02                                 | 4,49          | 2,44          | 0,11        | 10,39         | 10,00                     | 5,64          | 1,10         |    |  |
|                | <b>итого за завтрак</b>               | <b>560</b>      | <b>22,06</b>         | <b>17,52</b> | <b>85,71</b>  | <b>650,62</b>  | <b>0,14</b>                          | <b>5,25</b>   | <b>111,08</b> | <b>0,47</b> | <b>289,03</b> | <b>284,38</b>             | <b>42,11</b>  | <b>2,50</b>  |    |  |
| <b>обед</b>    |                                       |                 |                      |              |               |                |                                      |               |               |             |               |                           |               |              |    |  |
| 25             | Салат из свеклы с растительным маслом | 60              | 1,27                 | 5,00         | 7,60          | 79,42          | 0,02                                 | 4,49          |               | 2,20        | 2,94          | 0,7                       | 0,18          | 0,02         |    |  |
| 61             | Суп картофельный с крупой (пшено)     | 250             | 2,65                 | 2,90         | 14,14         | 92,03          | 0,03                                 | 1,50          | 200,15        | 1,13        | 7,15          | 23,00                     | 9,35          | 0,29         |    |  |
| 115            | Запеканка картофельная с мясом        | 250             | 25,38                | 27,31        | 31,45         | 470,38         | 0,08                                 | 2,22          | 61,87         | 3,31        | 21,53         | 200,60                    | 33,81         | 1,56         |    |  |
| 291            | Напиток яблочно-лимонный              | 200             | 0,03                 | 0,21         | 25,07         | 105,68         | 0,02                                 | 7,80          | 2,50          | 0,11        | 11,40         | 7,04                      | 5,34          | 1,20         |    |  |
| 114            | Хлеб пшеничный                        | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00          | 0,02                                 |               |               |             | 4,00          |                           |               | 0,22         |    |  |
| 607            | Вафли                                 | 20              | 0,56                 | 0,66         | 15,46         | 70,00          | 0,01                                 |               |               |             | 3,20          |                           |               | 0,30         |    |  |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)       | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30          | 0,05                                 |               |               |             | 10,50         |                           |               | 1,17         |    |  |
|                | <b>итого за обед</b>                  | <b>830</b>      | <b>33,39</b>         | <b>36,60</b> | <b>113,76</b> | <b>918,81</b>  | <b>0,23</b>                          | <b>16,01</b>  | <b>264,52</b> | <b>6,75</b> | <b>60,72</b>  | <b>231,34</b>             | <b>48,68</b>  | <b>4,76</b>  |    |  |
| <b>полдник</b> |                                       |                 |                      |              |               |                |                                      |               |               |             |               |                           |               |              |    |  |
| 76             | Суп молочный с крупой овсяной         | 200             | 4,39                 | 5,10         | 14,53         | 109,00         | 0,07                                 | 0,52          |               |             | 112,60        |                           | 24,29         | 0,50         |    |  |
| 537            | Сок яблочный                          | 200             | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00          | 0,02                                 | 4,00          |               | 0,20        | 14,00         | 14,00                     | 8,00          | 2,80         |    |  |
| 577            | Булочка "Алтайская"                   | 60              | 5,18                 | 3,08         | 32,56         | 182,3          | 0,01                                 | 0,22          | 94,32         | 1,09        | 4,0           | 10,02                     | 2,59          | 0,12         |    |  |
|                | <b>итого полдник</b>                  | <b>460</b>      | <b>10,57</b>         | <b>8,38</b>  | <b>67,29</b>  | <b>383,28</b>  | <b>0,10</b>                          | <b>4,74</b>   | <b>94,32</b>  | <b>1,29</b> | <b>130,60</b> | <b>24,02</b>              | <b>34,88</b>  | <b>3,42</b>  |    |  |
|                | <b>итого за день</b>                  | <b>1850</b>     | <b>61,59</b>         | <b>57,79</b> | <b>278,24</b> | <b>1939,14</b> | <b>0,47</b>                          | <b>25,56</b>  | <b>457,55</b> | <b>7,85</b> | <b>479,73</b> | <b>499,62</b>             | <b>118,91</b> | <b>10,71</b> |    |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг

Неделя: I

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |  |
|----------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                |                                            |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А, мкг        | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |  |
| I              | 2                                          | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |  |
| <b>завтрак</b> |                                            |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |             |                           |               |               |              |  |
| 185            | Каша "Артек" молочная вязкая               | 150             | 6,19                 | 6,87         | 25,43         | 203,29                               | 0,02          | 0,20         | 35,04         | 0,04        | 84,92                     | 64,18         | 9,78          | 0,09         |  |
| 106            | Сыр голландский (порциями)                 | 10              | 2,60                 | 2,68         |               | 35,20                                |               | 0,07         | 30,30         | 0,04        | 100,00                    | 60,00         | 5,50          | 0,07         |  |
| 118            | Плоды свежие (яблоки)                      | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,0                                 | 0,03          | 1,4          | 95,00         | 0,34        | 14,10                     | 18,6          | 7             | 0,39         |  |
| 289            | Какао с молоком                            | 200             | 3,87                 | 3,80         | 15,09         | 111,46                               | 0,04          | 0,30         | 20,12         | 0,01        | 125,42                    | 116,20        | 31,00         | 1,01         |  |
| 114            | Хлеб пшеничный                             | 15              | 1,14                 | 0,12         | 7,38          | 35,25                                | 0,01          |              |               |             | 3,00                      |               |               | 0,16         |  |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)            | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,10          | 27,15                                | 0,03          |              |               |             | 5,25                      |               |               | 0,59         |  |
| 608            | Пряники                                    | 51              | 3,00                 | 2,39         | 38,25         | 186,66                               | 0,03          |              |               |             | 5,61                      |               |               | 0,40         |  |
|                | <b>итого за завтрак</b>                    | <b>541</b>      | <b>18,19</b>         | <b>16,44</b> | <b>101,05</b> | <b>646,01</b>                        | <b>0,16</b>   | <b>1,97</b>  | <b>180,46</b> | <b>0,43</b> | <b>338,30</b>             | <b>258,95</b> | <b>53,94</b>  | <b>2,71</b>  |  |
| <b>обед</b>    |                                            |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |             |                           |               |               |              |  |
| 34             | Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый | 90              | 1,32                 | 4,10         | 7,02          | 72,00                                | 1,17          | 6,06         |               |             | 22,44                     |               | 21,31         | 0,74         |  |
| 56             | Борщ с капустой и картофелем               | 250             | 2,09                 | 4,49         | 12,19         | 95,48                                | 0,02          | 5,24         | 210,04        | 0,13        | 20,64                     | 28,34         | 13,37         | 0,69         |  |
| 173            | Каша гречневая рассыпчатая                 | 175             | 10,18                | 6,88         | 46,03         | 286,49                               | 0,35          |              | 27,86         | 0,70        | 17,50                     | 241,64        | 161,03        | 5,40         |  |
| 96             | Гуляш из отварной говядины                 | 120             | 22,07                | 20,79        | 4,04          | 268,22                               | 0,02          | 2,10         | 290,66        | 4,08        | 8,90                      | 19,57         | 8,08          | 0,25         |  |
| 295            | Компот из свежих плодов (вишня)            | 200             | 0,32                 | 0,08         | 19,21         | 80,65                                | 0,01          | 6,00         | 6,80          | 0,12        | 15,25                     | 12,00         | 10,40         | 0,25         |  |
| 114            | Хлеб пшеничный                             | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                                | 0,02          |              |               |             | 4,00                      |               |               | 0,22         |  |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)            | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30                                | 0,05          |              |               |             | 10,50                     |               |               | 1,17         |  |
|                | <b>итого за обед</b>                       | <b>885</b>      | <b>39,48</b>         | <b>36,86</b> | <b>108,53</b> | <b>904,14</b>                        | <b>1,64</b>   | <b>19,40</b> | <b>535,36</b> | <b>5,03</b> | <b>99,23</b>              | <b>301,55</b> | <b>214,19</b> | <b>8,72</b>  |  |
| <b>полдник</b> |                                            |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |             |                           |               |               |              |  |
| 172            | Суп молочный с морковью и манной           | 200             | 4,73                 | 5,39         | 14,85         | 117,8                                | 0,08          | 1,47         |               |             | 149,2                     |               |               | 0,58         |  |
| 285            | Чай с лимоном и сахаром                    | 200             | 0,14                 | 0,03         | 10,22         | 41,63                                |               | 2,80         | 0,14          | 0,01        | 3,10                      | 1,54          | 0,84          | 0,07         |  |
| 583            | Булочка домашняя                           | 60              | 4,75                 | 7,20         | 37,77         | 234,66                               | 0,08          |              | 43,10         | 0,72        | 12,10                     | 44,18         | 7,32          | 0,61         |  |
|                | <b>итого полдник</b>                       | <b>460</b>      | <b>9,62</b>          | <b>12,62</b> | <b>62,84</b>  | <b>394,09</b>                        | <b>0,16</b>   | <b>4,27</b>  | <b>43,24</b>  | <b>0,73</b> | <b>164,40</b>             | <b>45,72</b>  | <b>8,16</b>   | <b>1,26</b>  |  |
|                | <b>итого за день</b>                       | <b>1886</b>     | <b>67,29</b>         | <b>65,92</b> | <b>272,42</b> | <b>1944,24</b>                       | <b>1,96</b>   | <b>25,64</b> | <b>759,06</b> | <b>6,19</b> | <b>601,93</b>             | <b>606,22</b> | <b>276,29</b> | <b>12,69</b> |  |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                         |                                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | C            | A, мкг        | E            | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 1                       | 2                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>завтрак</b>          |                                             |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |              |                           |               |              |             |
| 218                     | Макаронные, отварные с овощами              | 155             | 4,85                 | 7,25         | 29,35         | 205,62                               | 0,01          | 1,08         | 475,85        | 0,17         | 8,09                      | 14,72         | 8,29         | 0,17        |
| 98                      | Биточки мясные с соусом сметанным с томатом | 120             | 13,97                | 13,19        | 15,99         | 215,48                               | 0,04          | 0,04         | 3,45          | 2,47         | 26,65                     | 39,15         | 10,74        | 0,56        |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                     | 200             | 0,14                 | 0,03         | 10,22         | 41,63                                |               | 2,80         | 0,14          | 0,01         | 3,10                      | 1,54          | 0,84         | 0,07        |
| 114                     | Хлеб пшеничный                              | 15              | 1,14                 | 0,12         | 7,38          | 35,25                                | 0,01          |              |               |              | 3,00                      |               |              | 0,16        |
| 116                     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)             | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,10          | 27,15                                | 0,03          |              |               |              | 5,25                      |               |              | 0,59        |
| 233                     | Яблоки, запеченные с творогом               | 95              | 3,51                 | 3,19         | 20,59         | 125,11                               | 0,03          | 6,13         | 11,74         | 0,19         | 40,28                     | 49,11         | 11,79        | 1,59        |
| <b>итого за завтрак</b> |                                             | <b>600</b>      | <b>24,60</b>         | <b>23,96</b> | <b>88,63</b>  | <b>650,24</b>                        | <b>0,12</b>   | <b>10,05</b> | <b>491,18</b> | <b>2,84</b>  | <b>86,37</b>              | <b>104,52</b> | <b>31,66</b> | <b>3,14</b> |
| <b>обед</b>             |                                             |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |              |                           |               |              |             |
| 99                      | Салат из помидоров с растительным маслом    | 100             | 0,78                 | 15,15        | 2,48          | 150,98                               | 0,03          | 11,66        | 34,86         | 7,05         | 10,30                     | 2,20          | 9,60         | 0,25        |
| 54                      | Рассольник ленинградский                    | 250             | 2,65                 | 5,71         | 13,14         | 118,96                               | 0,01          | 0,96         | 192,00        | 1,74         | 4,08                      | 8,14          | 4,32         | 0,11        |
| 90                      | Рыба, запеченная с картофелем               | 235             | 19,91                | 14,47        | 20,44         | 290,78                               | 0,03          | 0,11         | 81,39         | 0,35         | 57,22                     | 52,33         | 8,75         | 0,31        |
| 114                     | Хлеб пшеничный                              | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                                | 0,02          |              |               |              | 4,00                      |               |              | 0,22        |
| 116                     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)             | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30                                | 0,05          |              |               |              | 10,50                     |               |              | 1,17        |
| 656                     | Пирожки печеные из слоистого теста          | 65              | 4,00                 | 4,11         | 32,39         | 149,50                               | 0,05          | 0,10         |               |              | 10,83                     |               |              | 0,65        |
| 538                     | Напиток из шиповника                        | 200             | 0,70                 | 0,30         | 22,80         | 97,00                                | 0,01          | 70,00        |               |              | 12,00                     |               |              | 1,50        |
| <b>итого за обед</b>    |                                             | <b>900</b>      | <b>31,54</b>         | <b>40,26</b> | <b>111,29</b> | <b>908,52</b>                        | <b>0,20</b>   | <b>82,83</b> | <b>308,25</b> | <b>9,14</b>  | <b>108,93</b>             | <b>62,67</b>  | <b>22,67</b> | <b>4,21</b> |
| <b>полдник</b>          |                                             |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |              |                           |               |              |             |
| 76                      | Суп молочный с крупой "Артек"               | 250             | 5,92                 | 6,01         | 19,12         | 150,00                               | 0,08          | 0,65         |               |              | 139,33                    |               | 25,67        | 0,94        |
| 537                     | Сок абрикосовый                             | 200             | 1,80                 | 0,20         | 18,00         | 76,00                                | 0,04          | 1,20         | 132,00        | 0,60         | 14,00                     | 18,00         | 10,00        | 0,80        |
| 571                     | Шанежка наливная с яйцом                    | 60              | 5,52                 | 2,36         | 29,30         | 163,22                               | 0,01          |              | 28,60         | 0,12         | 8,24                      | 25,50         | 1,94         | 0,33        |
| <b>итого полдник</b>    |                                             | <b>510</b>      | <b>13,24</b>         | <b>8,57</b>  | <b>66,42</b>  | <b>389,22</b>                        | <b>0,13</b>   | <b>1,85</b>  | <b>160,60</b> | <b>0,72</b>  | <b>161,57</b>             | <b>43,50</b>  | <b>37,61</b> | <b>2,07</b> |
| <b>итого за день</b>    |                                             | <b>2010</b>     | <b>69,38</b>         | <b>72,79</b> | <b>266,34</b> | <b>1947,98</b>                       | <b>0,45</b>   | <b>94,73</b> | <b>960,03</b> | <b>12,70</b> | <b>356,87</b>             | <b>210,69</b> | <b>91,94</b> | <b>9,42</b> |

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А, мкг        | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>завтрак</b>          |                                              |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |              |                           |               |               |              |
| 177                     | Каша рисовая рассыпчатая                     | 165             | 3,86                 | 4,25         | 27,96         | 231,40                               |               |              | 23,95         | 0,05         | 1,27                      | 1,59          | 0,03          | 0,01         |
| 129                     | Котлеты рубленые из птицы                    | 90              | 19,13                | 10,99        | 14,18         | 234,29                               | 0,05          |              | 13,50         | 0,42         | 10,66                     | 27,26         | 9,95          | 0,66         |
| 234                     | Соус томатный                                | 50              | 0,58                 | 2,21         | 3,18          | 34,57                                |               | 0,25         | 73,05         | 0,04         | 1,83                      | 3,10          | 1,29          | 0,04         |
| 283                     | Чай с сахаром                                | 200             | 0,08                 | 0,02         | 10,01         | 40,51                                |               |              |               |              | 0,26                      |               |               | 0,03         |
| 114                     | Хлеб пшеничный                               | 15              | 1,14                 | 0,12         | 7,38          | 35,25                                | 0,01          |              |               |              | 3,00                      |               |               | 0,16         |
| 118                     | Фрукты свежие (груши)                        | 100             | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                                | 0,02          | 5,00         | 2,00          | 0,40         | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 2,30         |
| 116                     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)              | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,10          | 27,15                                | 0,03          |              |               |              | 5,25                      |               |               | 0,59         |
| <b>итого за завтрак</b> |                                              | <b>635</b>      | <b>26,18</b>         | <b>18,07</b> | <b>78,11</b>  | <b>650,17</b>                        | <b>0,11</b>   | <b>5,25</b>  | <b>112,50</b> | <b>0,91</b>  | <b>41,27</b>              | <b>47,95</b>  | <b>23,27</b>  | <b>3,79</b>  |
| <b>обед</b>             |                                              |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |              |                           |               |               |              |
| 36                      | Салат "Мазайка" (картофель, морковь, огурцы) | 60              | 0,87                 | 5,28         | 4,42          | 67,90                                | 0,01          | 1,42         | 1,20          | 2,20         | 4,51                      | 9,56          | 3,26          | 0,12         |
| 71                      | Уха с крупой                                 | 250             | 9,13                 | 2,56         | 11,78         | 105,80                               | 0,09          | 2,10         | 10,45         | 0,63         | 15,21                     | 96,57         | 15,80         | 0,48         |
| 175                     | Каша пшеничная рассыпчатая                   | 200             | 8,56                 | 5,61         | 53,12         | 297,35                               | 0,23          |              | 29,03         | 1,38         | 32,51                     | 215,61        | 46,49         | 3,65         |
| 369                     | Мясо тушеное                                 | 90              | 15,84                | 6,41         | 2,69          | 132,03                               | 0,10          | 0,54         | 72,00         | 2,46         | 9,20                      | 167,13        | 24,69         | 1,58         |
| 311                     | Кисель из концентрата "Валетек"              | 200             | 0,00                 | 0,00         | 24,00         | 95,00                                | 0,03          | 20,10        | 0,13          | 2,35         |                           |               |               |              |
| 114                     | Хлеб пшеничный                               | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                                | 0,02          |              |               |              | 4,00                      |               |               | 0,22         |
| 607                     | Вафли                                        | 30              | 0,84                 | 0,99         | 23,19         | 105,00                               | 0,01          |              |               |              | 4,80                      |               |               | 0,45         |
| 116                     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)              | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30                                | 0,05          |              |               |              | 10,50                     |               |               | 1,17         |
| <b>итого за обед</b>    |                                              | <b>880</b>      | <b>38,74</b>         | <b>21,37</b> | <b>139,24</b> | <b>904,38</b>                        | <b>0,54</b>   | <b>24,16</b> | <b>112,81</b> | <b>9,02</b>  | <b>80,73</b>              | <b>488,87</b> | <b>90,24</b>  | <b>7,67</b>  |
| <b>полдник</b>          |                                              |                 |                      |              |               |                                      |               |              |               |              |                           |               |               |              |
| 76                      | Суп молочный с крупой (рис)                  | 250             | 4,40                 | 5,10         | 18,10         | 136,00                               | 0,04          | 0,65         |               |              | 133,35                    |               | 21,75         | 0,25         |
| 537                     | Сок яблочный                                 | 200             | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 92,00                                | 0,02          | 4,00         |               | 0,20         | 14,00                     | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| 274                     | Булочка молочная                             | 60              | 6,83                 | 3,14         | 20,56         | 160,80                               | 0,05          | 0,08         | 20,14         | 0,54         | 34,44                     | 64,08         | 8,38          | 0,47         |
| <b>итого полдник</b>    |                                              | <b>510</b>      | <b>12,23</b>         | <b>8,44</b>  | <b>58,86</b>  | <b>388,80</b>                        | <b>0,11</b>   | <b>4,73</b>  | <b>20,14</b>  | <b>0,74</b>  | <b>181,79</b>             | <b>78,08</b>  | <b>38,13</b>  | <b>3,52</b>  |
| <b>итого за день</b>    |                                              | <b>2025</b>     | <b>77,15</b>         | <b>47,88</b> | <b>276,21</b> | <b>1943,35</b>                       | <b>0,76</b>   | <b>34,14</b> | <b>245,45</b> | <b>10,67</b> | <b>303,79</b>             | <b>614,90</b> | <b>151,64</b> | <b>14,98</b> |

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |                |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С             | А, мкг         | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1              | 2                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9             | 10             | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>завтрак</b> |                                      |                 |                      |              |               |                                      |               |               |                |             |                           |               |               |              |
| 196            | Каша молочная "Дружба"               | 185             | 5,77                 | 7,29         | 32,25         | 217,84                               | 0,11          | 0,28          | 41,62          | 0,10        | 117,68                    | 127,05        | 27,97         | 0,60         |
| 105            | Тефтели из говядины (паровые)        | 115             | 11,30                | 9,10         | 9,70          | 166,00                               | 0,07          | 1,27          |                |             | 35,02                     |               | 23,58         | 1,06         |
| 289            | Какао с молоком                      | 200             | 3,87                 | 3,80         | 15,09         | 111,46                               | 0,04          | 0,30          | 20,12          | 0,01        | 125,42                    | 116,20        | 31,00         | 1,01         |
| 114            | Хлеб пшеничный                       | 15              | 1,14                 | 0,12         | 7,38          | 35,25                                | 0,01          |               |                |             | 3,00                      |               |               | 0,16         |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)      | 15              | 0,99                 | 0,18         | 5,10          | 27,15                                | 0,03          |               |                |             | 5,25                      |               |               | 0,59         |
| 106            | Сыр голландский (порциями)           | 10              | 2,60                 | 2,68         |               | 35,20                                |               | 0,07          | 30,30          | 0,04        | 100,00                    | 60,00         | 5,50          | 0,07         |
| 536            | Йогурт питьевой 3,2% жирности        | 100             | 2,80                 | 3,20         | 4,50          | 56,40                                | 0,04          | 0,60          | 22,00          | 0,07        | 122,00                    | 96,00         | 15,00         | 0,10         |
|                | <b>итого за завтрак</b>              | <b>640</b>      | <b>28,47</b>         | <b>26,37</b> | <b>74,02</b>  | <b>649,30</b>                        | <b>0,30</b>   | <b>2,52</b>   | <b>114,04</b>  | <b>0,22</b> | <b>508,37</b>             | <b>399,25</b> | <b>103,05</b> | <b>3,59</b>  |
| <b>обед</b>    |                                      |                 |                      |              |               |                                      |               |               |                |             |                           |               |               |              |
| 42             | Винегрет овощной                     | 60              | 0,88                 | 1,60         | 4,23          | 35,18                                | 0,01          | 5,25          | 120,63         | 0,73        | 14,40                     | 17,46         | 8,25          | 0,35         |
| 61             | Суп картофельный с крупой (пшено)    | 250             | 2,65                 | 2,90         | 14,14         | 92,03                                | 0,03          | 1,50          | 200,15         | 1,13        | 7,15                      | 23,00         | 9,35          | 0,29         |
| 93             | Бефстроганов из отварного мяса       | 120             | 22,99                | 16,34        | 4,46          | 257,14                               |               | 0,54          | 72,00          | 0,02        | 2,08                      | 4,06          | 1,87          | 0,06         |
| 139            | Картофель тушеный                    | 160             | 3,60                 | 9,95         | 26,19         | 209,04                               | 0,19          | 30,58         | 381,68         | 0,38        | 28,98                     | 106,47        | 41,03         | 1,56         |
| 118            | Плоды свежие (бананы)                | 100             | 1,51                 | 0,51         | 21,00         | 96,00                                | 0,04          | 10,00         |                | 0,40        | 8,00                      | 28,00         | 42,00         | 0,60         |
| 294            | Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0,48                 | 0,04         | 28,26         | 116,84                               |               |               |                |             | 0,60                      |               |               | 0,06         |
| 114            | Хлеб пшеничный                       | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                                | 0,02          |               |                |             | 4,00                      |               |               | 0,22         |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)      | 30              | 1,98                 | 0,36         | 10,20         | 54,30                                | 0,05          |               |                |             | 10,50                     |               |               | 1,17         |
|                | <b>итого за обед</b>                 | <b>940</b>      | <b>35,61</b>         | <b>31,86</b> | <b>118,32</b> | <b>907,53</b>                        | <b>0,34</b>   | <b>47,87</b>  | <b>774,46</b>  | <b>2,66</b> | <b>75,71</b>              | <b>178,99</b> | <b>102,50</b> | <b>4,31</b>  |
| <b>полдник</b> |                                      |                 |                      |              |               |                                      |               |               |                |             |                           |               |               |              |
| 538            | Напиток из шиповника                 | 200             | 0,70                 | 0,30         | 22,80         | 97,00                                | 0,01          | 70,00         | 164,40         | 0,76        | 12,00                     | 3,40          | 3,40          | 1,50         |
| 171            | Суп молочный с макаронными изделиями | 200             | 5,70                 | 5,26         | 18,98         | 146,00                               | 0,07          | 0,92          |                |             | 164,40                    |               |               | 0,36         |
| 270            | Плюшка новомосковская                | 50              | 3,90                 | 2,90         | 25,50         | 145,50                               | 0,04          | 0,02          |                |             | 11,84                     |               | 5,55          | 0,42         |
|                | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                 | <b>450</b>      | <b>10,30</b>         | <b>8,46</b>  | <b>67,28</b>  | <b>388,50</b>                        | <b>0,12</b>   | <b>70,94</b>  | <b>164,40</b>  | <b>0,76</b> | <b>188,24</b>             | <b>3,40</b>   | <b>8,95</b>   | <b>2,28</b>  |
|                | <b>итого за день</b>                 | <b>2030</b>     | <b>74,38</b>         | <b>66,69</b> | <b>259,62</b> | <b>1945,33</b>                       | <b>0,76</b>   | <b>121,33</b> | <b>1052,90</b> | <b>3,64</b> | <b>772,32</b>             | <b>581,64</b> | <b>214,50</b> | <b>10,18</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |  |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|------|--|
|                  |                                       |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А, мкг | Е     | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |  |
| 1                | 2                                     | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14    | 15   |  |
| завтрак          |                                       |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |       |                           |        |       |      |  |
| 184              | Каша ячневая молочная вязкая          | 200             | 7,18                 | 7,44  | 37,22 | 249,28                               | 0,04          | 0,28  | 42,90  | 0,05  | 113,25                    | 85,48  | 13,07 | 0,11 |  |
| 439              | Филе грудки, припущенное с овощами    | 120             | 9,31                 | 13,00 | 10,12 | 196,32                               | 0,04          | 2,16  | 56,47  | 0,02  | 26,23                     | 7,94   | 17,18 | 1,22 |  |
| 284              | Чай с молоком и сахаром               | 200             | 1,53                 | 1,62  | 12,30 | 70,51                                | 0,02          | 0,15  | 10,00  |       | 60,30                     | 45,00  | 7,00  | 0,08 |  |
| 607              | Вафли                                 | 20              | 0,56                 | 0,66  | 15,46 | 70,00                                | 0,01          |       |        |       | 3,20                      |        |       | 0,30 |  |
| 114              | Хлеб пшеничный                        | 15              | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                                | 0,01          |       |        |       | 3,00                      |        |       | 0,16 |  |
| 116              | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)       | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,10  | 27,15                                | 0,03          |       |        |       | 5,25                      |        |       | 0,59 |  |
| итого за завтрак |                                       |                 | 570                  | 20,71 | 23,02 | 87,58                                | 0,15          | 2,59  | 109,37 | 0,07  | 211,23                    | 138,42 | 37,25 | 2,46 |  |
| обед             |                                       |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |       |                           |        |       |      |  |
| 25               | Салат из свеклы с растительным маслом | 60              | 1,27                 | 5,00  | 7,60  | 79,42                                | 0,02          | 4,49  |        | 2,20  | 2,94                      | 0,70   | 0,18  | 0,02 |  |
| 53               | Щи из свежей капусты с картофелем     | 250             | 2,07                 | 5,53  | 8,58  | 88,15                                | 0,01          | 1,44  | 192,00 | 1,75  | 5,57                      | 10,92  | 4,99  | 0,14 |  |
| 131              | Плов из курицы                        | 200             | 27,82                | 22,22 | 25,38 | 470,05                               | 0,01          | 1,63  | 217,60 | 6,54  | 6,31                      | 12,59  | 5,66  | 0,16 |  |
| 291              | Напиток яблочно-лимонный              | 200             | 0,26                 | 0,21  | 25,07 | 105,68                               | 0,02          | 7,80  | 2,50   | 0,11  | 11,40                     | 7,04   | 5,34  | 1,20 |  |
| 118              | Плоды свежие(яблоки)                  | 130             | 0,52                 | 0,52  | 12,74 | 61,10                                | 0,03          | 1,82  | 123,50 | 0,44  | 18,33                     | 24,14  | 8,45  | 0,50 |  |
| 114              | Хлеб пшеничный                        | 20              | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47,00                                | 0,02          |       |        |       | 4,00                      |        |       | 0,22 |  |
| 116              | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)       | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,20 | 54,30                                | 0,05          |       |        |       | 10,50                     |        |       | 1,17 |  |
| итого за обед    |                                       |                 | 760                  | 34,92 | 33,48 | 86,67                                | 0,13          | 15,36 | 412,10 | 10,60 | 40,72                     | 31,25  | 16,17 | 2,91 |  |
| полдник          |                                       |                 |                      |       |       |                                      |               |       |        |       |                           |        |       |      |  |
| 537              | Сок яблочный                          | 200             | 1,00                 | 0,20  | 20,20 | 92,00                                | 0,02          | 4,00  |        |       | 14,00                     |        |       | 2,80 |  |
| 76               | Суп молочный с крупой овсяной         | 200             | 4,10                 | 4,60  | 12,90 | 109,00                               | 0,07          | 0,52  |        |       | 112,60                    |        | 26,29 | 0,50 |  |
| 274              | Булочка молочная                      | 70              | 6,58                 | 1,40  | 36,26 | 187,60                               | 0,07          | 0,14  |        |       | 40,69                     |        | 11,34 | 0,63 |  |
| итого за полдник |                                       |                 | 470                  | 11,68 | 6,20  | 69,36                                | 0,16          | 4,66  | 0,00   | 0,00  | 167,29                    | 0,00   | 37,63 | 3,93 |  |
| итого за день    |                                       |                 | 1800                 | 67,31 | 62,70 | 243,61                               | 0,44          | 22,61 | 521,47 | 10,67 | 419,24                    | 169,67 | 91,05 | 9,30 |  |

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |  |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|------|--|
|           |                                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А, мкг  | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |  |
| 1         | 2                                                   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10      | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |  |
| завтрак   |                                                     |                 |                      |       |        |                                      |               |       |         |      |                           |        |        |      |  |
| 213       | Макароны, запеченные с сыром                        | 185             | 9,46                 | 13,66 | 36,39  | 312,35                               |               |       | 56,25   | 0,13 | 5,58                      | 4,28   | 0,22   | 0,05 |  |
| 221       | Омлет с морепродуктами (вареный на пару)            | 80              | 5,76                 | 9,20  | 2,36   | 115,20                               | 0,03          | 0,21  |         |      | 50,74                     |        | 13,06  | 1,01 |  |
| 414       | Кофейный напиток с молоком                          | 200             | 2,92                 | 3,22  | 14,75  | 100,48                               | 0,04          | 0,30  | 20,00   |      | 120,41                    | 90,00  | 14,02  | 0,13 |  |
| 114       | Хлеб пшеничный                                      | 15              | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25                                | 0,01          |       |         |      | 3,00                      |        |        | 0,16 |  |
| 116       | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                     | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,10   | 27,15                                | 0,03          |       |         |      | 5,25                      |        |        | 0,59 |  |
| 536       | Йогурт питьевой 3,2% жирности                       | 100             | 2,80                 | 3,20  | 4,50   | 56,40                                | 0,04          | 0,60  | 22,00   | 0,07 | 122,00                    | 96,00  | 15,00  | 0,10 |  |
|           | итого за завтрак                                    | 595             | 23,07                | 29,58 | 70,48  | 646,83                               | 0,15          | 1,11  | 98,25   | 0,20 | 306,98                    | 190,28 | 42,30  | 2,04 |  |
| обед      |                                                     |                 |                      |       |        |                                      |               |       |         |      |                           |        |        |      |  |
| 19        | Салат из моркови с яблоками                         | 60              | 0,56                 | 2,33  | 5,51   | 46,10                                | 0,03          | 3,15  | 780,60  | 1,17 | 13,05                     | 22,93  | 15,93  | 0,55 |  |
| 63        | Суп картофельный с бобовыми и грибами               | 250             | 8,03                 | 4,51  | 33,54  | 208,92                               | 0,23          | 10,72 | 240,95  | 1,82 | 27,06                     | 80,25  | 32,60  | 1,86 |  |
| 118       | Рагу овощное с мясом                                | 200             | 16,46                | 18,01 | 16,13  | 290,21                               | 0,09          | 12,92 | 671,42  | 3,06 | 19,04                     | 56,02  | 25,81  | 0,80 |  |
| 538       | Напиток из шиповника                                | 200             | 0,70                 | 0,30  | 22,80  | 97,00                                | 0,01          | 70,00 | 164,40  | 0,76 | 12,00                     | 3,40   | 3,40   | 1,50 |  |
| 114       | Хлеб пшеничный                                      | 20              | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                                | 0,02          |       |         |      | 4,00                      |        |        | 0,22 |  |
| 608       | Пряники                                             | 44              | 2,59                 | 2,06  | 33,00  | 161,04                               | 0,03          |       |         |      | 4,84                      |        |        | 0,35 |  |
| 116       | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                     | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,20  | 54,30                                | 0,05          |       |         |      | 10,50                     |        |        | 1,17 |  |
|           | итого за обед                                       | 804             | 31,84                | 27,73 | 131,02 | 904,57                               | 0,46          | 96,79 | 1857,37 | 6,81 | 90,49                     | 162,60 | 77,74  | 6,45 |  |
| полдник   |                                                     |                 |                      |       |        |                                      |               |       |         |      |                           |        |        |      |  |
| 76        | Суп молочный с крупой пшеничной                     | 200             | 4,50                 | 4,40  | 16,10  | 122,00                               | 0,08          | 0,52  |         |      | 109,63                    |        | 23,73  | 0,47 |  |
| 306       | Кисель из концентрата на плод. или ягол. экстрактах | 200             |                      |       | 20,00  | 76,00                                |               |       |         |      | 0,48                      |        |        | 0,06 |  |
| 569       | Шанежка наливная                                    | 65              | 5,34                 | 4,96  | 32,76  | 197,02                               | 0,07          |       | 18,46   | 0,79 | 11,66                     | 47,09  | 7,74   | 0,63 |  |
|           | итого за полдник                                    | 465             | 9,84                 | 9,36  | 68,86  | 395,02                               | 0,15          | 0,52  | 18,46   | 0,79 | 121,77                    | 47,09  | 31,47  | 1,16 |  |
|           | итого за день                                       | 1864            | 64,75                | 66,67 | 270,36 | 1946,42                              | 0,76          | 98,42 | 1974,08 | 7,80 | 519,24                    | 399,97 | 151,51 | 9,65 |  |

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|----------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
|                |                                  |                 | Б                    | Ж             | У              |                                      | В1            | С             | А, мкг         | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| 1              | 2                                | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                                    | 8             | 9             | 10             | 11           | 12                        | 13             | 14             | 15           |
| <b>завтрак</b> |                                  |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 138            | Картофельное пюре                | 200             | 4,34                 | 6,72          | 29,37          | 195,94                               | 0,21          | 34,29         | 42,62          | 0,24         | 54,78                     | 128,28         | 43,56          | 1,58         |
| 234            | Соус томатный                    | 50              | 0,58                 | 2,21          | 3,18           | 34,57                                |               | 0,25          | 73,05          | 0,04         | 1,83                      | 3,10           | 1,29           | 0,04         |
| 83             | Котлета рыбная                   | 90              | 12,55                | 8,78          | 15,39          | 191,51                               | 0,06          | 0,07          | 4,68           | 3,56         | 34,78                     | 47,15          | 13,12          | 0,66         |
| 7              | Масло (порциями)                 | 11              | 0,08                 | 7,97          | 0,14           | 72,71                                |               |               | 49,50          | 0,11         | 2,64                      | 3,30           | 0,06           | 0,01         |
| 283            | Чай с сахаром                    | 200             | 0,08                 | 0,02          | 10,01          | 40,51                                |               |               |                |              | 0,26                      |                |                | 0,03         |
| 114            | Хлеб пшеничный                   | 15              | 1,14                 | 0,12          | 7,38           | 35,25                                | 0,01          |               |                |              | 3,00                      |                |                | 0,16         |
| 118            | Фрукты свежие(яблоки)            | 100             | 0,40                 | 0,40          | 9,80           | 47,00                                | 0,03          | 1,40          | 95,00          | 0,34         | 14,10                     | 18,57          | 6,50           | 0,39         |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)  | 16              | 1,05                 | 0,19          | 5,44           | 28,96                                | 0,03          |               |                |              | 5,60                      |                |                | 0,63         |
|                | <b>итого за завтрак</b>          | <b>682</b>      | <b>20,22</b>         | <b>26,41</b>  | <b>80,71</b>   | <b>646,45</b>                        | <b>0,34</b>   | <b>36,01</b>  | <b>264,85</b>  | <b>4,29</b>  | <b>116,99</b>             | <b>200,40</b>  | <b>64,53</b>   | <b>3,50</b>  |
| <b>полдник</b> |                                  |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 6              | Салат из белокочанной капусты    | 60              | 1,42                 | 4,08          | 9,39           | 74,55                                | 0,01          | 2,80          | 186,40         | 1,87         | 10,28                     | 6,56           | 4,48           | 0,15         |
| 59             | Суп картофельный с макаронными   | 250             | 3,16                 | 2,21          | 17,68          | 102,71                               | 0,01          | 1,50          |                | 0,08         | 6,38                      |                | 5,21           | 0,15         |
| 106            | Тефтели из говядины с рисом      | 120             | 11,60                | 17,63         | 11,47          | 258,77                               | 0,01          | 2,60          |                | 4,18         | 8,92                      |                | 4,40           | 0,22         |
| 173            | Каша гречневая рассыпчатая       | 180             | 10,47                | 7,08          | 47,35          | 294,68                               | 0,36          |               | 28,65          | 0,72         | 18,00                     | 248,54         | 165,63         | 5,55         |
| 295            | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200             | 0,16                 | 0,16          | 18,89          | 78,65                                | 0,01          | 4,00          | 2,00           | 0,08         | 6,85                      | 4,40           | 3,60           | 0,99         |
| 114            | Хлеб пшеничный                   | 20              | 1,52                 | 0,16          | 9,84           | 47,00                                | 0,02          |               |                |              | 4,00                      |                |                | 0,22         |
| 116            | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)  | 30              | 1,98                 | 0,36          | 10,20          | 54,30                                | 0,05          |               |                |              | 10,50                     |                |                | 1,17         |
|                | <b>итого за обед</b>             | <b>860</b>      | <b>30,31</b>         | <b>31,68</b>  | <b>124,82</b>  | <b>910,66</b>                        | <b>0,47</b>   | <b>10,90</b>  | <b>217,05</b>  | <b>6,93</b>  | <b>64,93</b>              | <b>259,50</b>  | <b>183,32</b>  | <b>8,45</b>  |
| <b>ужин</b>    |                                  |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 76             | Суп молочный с крупой "Артек"    | 200             | 4,40                 | 4,10          | 16,40          | 120,00                               | 0,06          | 0,52          |                |              | 111,46                    |                | 20,53          | 0,75         |
| 536            | Йогурт питьевой 3,2%жирности     | 100             | 2,80                 | 3,20          | 4,50           | 56,40                                | 0,04          | 0,60          | 22,00          | 0,07         | 122,00                    | 96,00          | 15,00          | 0,10         |
| 577            | Булочка "Алтайская"              | 70              | 6,04                 | 3,59          | 37,99          | 212,64                               | 0,01          | 0,26          | 110,04         | 1,27         | 4,64                      | 11,69          | 3,02           | 0,14         |
|                | <b>итого полдника</b>            | <b>370</b>      | <b>13,24</b>         | <b>10,89</b>  | <b>58,89</b>   | <b>389,04</b>                        | <b>0,11</b>   | <b>1,38</b>   | <b>132,04</b>  | <b>1,34</b>  | <b>238,10</b>             | <b>107,69</b>  | <b>38,55</b>   | <b>0,99</b>  |
|                | <b>итого за день</b>             | <b>1912</b>     | <b>63,77</b>         | <b>68,98</b>  | <b>264,42</b>  | <b>1946,15</b>                       | <b>0,92</b>   | <b>48,29</b>  | <b>613,94</b>  | <b>12,56</b> | <b>420,02</b>             | <b>567,59</b>  | <b>286,40</b>  | <b>12,94</b> |
|                | <b>итого за период</b>           | <b>19062</b>    | <b>684,83</b>        | <b>630,03</b> | <b>2666,33</b> | <b>19450,73</b>                      | <b>7,47</b>   | <b>616,08</b> | <b>8451,08</b> | <b>89,36</b> | <b>4848,51</b>            | <b>4012,82</b> | <b>1602,05</b> | <b>####</b>  |
|                | <b>итого за период</b>           | <b>1906</b>     | <b>68,48</b>         | <b>63,00</b>  | <b>266,63</b>  | <b>1945,07</b>                       | <b>0,75</b>   | <b>61,61</b>  | <b>845,11</b>  | <b>8,94</b>  | <b>484,85</b>             | <b>401,28</b>  | <b>160,21</b>  | <b>10,51</b> |

Составил

бул

Утвердил