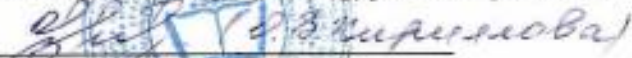


СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного учреждения
средняя общеобразовательная
школа с. Белое Озеро МР Гафурийский район РБ




УТВЕРЖДАЮ

Директор
Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»

С. И. Фомина




**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 7 до 11 лет)
на 2022-2023 учебный год**

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	379	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30	45,30	1,10	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	500	11,2	13,6	76,6	529,2	0,20	0,90	0,40	5,00	60,90	36,70	103,20	2,60		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10	17,10	35,60	0,80	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,70	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209,0	0,03	0,00	0,03	0,30	12,00	26,00	79,00	0,60	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	725	22,2	15,9	113,9	733,9	0,33	11,60	0,53	6,40	110,50	117,20	345,90	4,70		
Всего за день:		33,4	29,5	190,5	1 263,1	0,53	12,50	0,93	11,40	171,40	153,90	449,10	7,30		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,5	28,0	0,00	1,20	0,00	0,80	9,70	5,80	11,30	0,40	33	2012
ГУЛЯШ	75	5,6	8,4	3,9	82,8	0,00	0,70	0,02	1,37	5,93	9,23	57,29	0,77	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	510	13,9	15,6	69,5	492,3	0,12	2,80	0,05	3,87	48,23	51,33	163,69	2,97		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	0,7	2,4	4,5	42,8	0,00	5,30	0,20	1,20	19,10	8,10	16,70	0,50	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/15	5,2	3,7	21,4	162,7	0,10	3,00	0,20	1,60	28,50	26,60	63,60	1,70	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	175	14,7	18,9	16,2	306,9	0,20	8,60	0,40	2,90	29,50	38,40	167,00	2,20	289	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,3	0,2	15,1	64,8	0,00	15,30	0,00	0,20	16,70	8,20	7,60	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	25	2,8	0,5	13,8	95,0	0,00	0,00	0,00	0,50	5,80	8,30	21,00	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	700	26,7	26,0	105,4	824,6	0,40	32,20	0,80	7,60	109,40	108,50	323,20	7,00		
Всего за день:		40,6	41,6	174,9	1 316,9	0,52	35,00	0,85	11,47	157,63	159,83	486,89	9,97		

3 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	45/0/45	9,0	4,9	4,0	103,5	0,10	1,60	0,30	2,10	31,20	36,40	136,60	0,90	231	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	4,0	4,9	41,1	223,2	0,04	0,00	0,04	0,32	12,82	27,77	84,37	0,64	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	500	18,6	10,8	82,5	556,4	0,24	1,60	0,34	3,42	65,22	83,97	265,97	2,84		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,0	5,2	12,2	108,7	0,10	5,00	0,20	1,80	27,10	19,20	52,10	0,80	96	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	700	24,5	15,6	110,7	753,2	0,80	5,00	0,20	10,90	129,30	116,20	292,00	8,10		
Всего за день:		43,1	26,4	193,2	1 309,6	1,04	6,60	0,54	14,32	194,52	200,17	557,97	10,94		

4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/5/5	6,4	5,5	31,8	197,5	0,00	0,40	0,00	0,10	73,90	8,30	51,20	0,10	195	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	520	15,0	9,9	79,0	511,7	0,10	10,70	0,00	1,70	209,10	41,10	165,20	3,70		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,5	5,0	9,7	97,3	0,00	6,10	0,20	1,60	39,00	18,40	37,80	1,10	76	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	720	11,2	13,3	101,0	609,0	0,23	6,70	0,32	4,26	79,00	71,20	172,50	4,02		
Всего за день:		26,2	23,2	180,0	1 120,7	0,33	17,40	0,32	5,96	288,10	112,30	337,70	7,72		

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70	90,20	0,50	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	610	9,2	7,4	57,5	382,4	0,10	1,30	0,00	1,30	101,40	40,40	132,10	1,80		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,7	8,6	14,8	209,6	0,10	1,00	0,20	1,10	28,80	19,50	136,60	1,30	106	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	125,60	1,20	307	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,2	5,5	22,0	150,2	0,20	10,70	0,00	0,20	36,50	30,00	86,80	1,20	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	45	5,0	0,9	24,8	171,0	0,10	0,00	0,00	0,90	10,40	14,90	37,80	0,90		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	700	44,2	30,3	110,9	939,3	0,60	12,40	0,30	3,70	109,20	103,10	443,80	6,50		
Всего за день:		53,4	37,7	168,4	1 321,7	0,70	13,70	0,30	5,00	210,60	143,50	575,90	8,30		

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,7	3,9	2,9	48,7	0,01	0,80	0,12	0,08	3,19	3,99	7,98	0,16	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30	45,30	1,10	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	510	11,6	14,6	76,8	535,9	0,21	0,80	0,22	3,68	52,79	33,09	98,38	2,56		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	230/0/10	2,9	2,6	20,9	127,0	0,10	8,20	0,20	1,30	28,30	28,00	65,90	1,30	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,2	21,2	49,0	455,3	0,10	1,40	0,30	4,50	25,20	46,80	198,60	1,80	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	700	27,0	24,9	141,1	948,2	0,40	9,60	0,50	7,90	83,60	112,90	355,10	5,80		
Всего за день:		38,6	39,5	217,9	1 484,1	0,61	10,40	0,72	11,58	136,39	145,99	453,48	8,36		

7 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,5	0,01	0,60	0,09	0,06	2,39	2,99	5,99	0,12	364	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	1,9	3,8	22,2	130,5	0,02	0,00	0,03	0,61	8,70	13,92	42,63	0,35	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	560	7,4	11,8	66,0	439,8	0,13	10,60	0,12	2,17	46,49	41,41	96,92	3,77		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,7	4,2	4,2	57,6	0,00	2,00	0,00	1,90	16,10	9,60	18,90	0,60	33	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,7	8,6	14,8	209,6	0,10	1,00	0,20	1,10	28,80	19,50	136,60	1,30	106	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/0/30	10,9	13,7	20,4	253,3	0,10	10,90	0,00	2,20	24,10	35,30	142,20	2,00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	700	36,3	27,5	103,0	845,6	0,40	13,90	0,20	7,10	96,60	98,20	377,40	6,30		
Всего за день:		43,7	39,3	169,0	1 285,4	0,53	24,50	0,32	9,27	143,09	139,61	474,32	10,07		

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,2	20,0	46,1	430,5	0,10	1,30	0,30	4,30	23,60	44,30	187,80	1,70	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
Итого за прием пищи:	500	19,0	21,0	82,3	631,2	0,10	11,30	0,30	5,50	56,20	65,50	227,00	4,80		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	3,5	3,6	12,4	101,2	0,10	3,30	0,20	1,30	25,10	22,40	53,30	1,40	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/0/5	5,3	6,6	36,5	229,6	0,10	0,00	0,10	1,30	28,40	9,30	45,30	1,10	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	21,60	54,00	1,60		2008
Итого за прием пищи:	700	16,7	14,4	120,1	724,6	0,40	3,30	0,30	6,00	83,60	69,80	189,30	5,20		
Всего за день:		35,7	35,4	202,4	1 355,8	0,50	14,60	0,60	11,50	139,80	135,30	416,30	10,00		

9 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,6	154,5	0,20	11,00	0,00	0,20	37,60	31,00	89,60	1,30	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,1	41,5	0,00	0,90	0,00	0,00	11,10	3,80	4,10	0,40	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008
Итого за прием пищи:	505	11,0	12,3	56,9	422,1	0,31	12,80	0,09	1,06	158,30	56,00	191,30	2,72		
Обед															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	30	0,3	2,9	2,7	42,0	0,00	0,90	0,30	1,40	11,30	7,60	12,80	0,20	379	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,9	4,5	12,8	103,4	0,00	5,60	0,20	1,50	40,70	23,50	51,00	1,10	76	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,02	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	720	11,4	16,3	104,6	651,9	0,22	6,50	0,53	7,00	89,60	80,90	192,60	4,10		
Всего за день:		22,4	28,6	161,5	1 074,0	0,53	19,30	0,62	8,06	247,90	136,90	383,90	6,82		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак, полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	3,8	6,7	22,3	165,8	0,00	0,40	0,00	0,20	86,90	19,80	89,10	0,30	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	4,4	0,8	22,0	152,0	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	13,20	33,60	0,80		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	600	8,3	7,5	54,2	357,5	0,10	0,40	0,00	1,00	105,80	36,30	125,70	1,40		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,5	4,8	7,4	84,7	0,00	9,90	0,20	1,80	36,10	17,10	35,60	0,80	84	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ С ВИТ С	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30	5,50	11,20	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	35	3,0	0,3	34,4	152,4	0,10	0,00	0,00	1,20	9,80	18,90	47,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	720	24,3	18,1	111,2	773,8	0,71	12,50	0,29	11,26	145,20	117,70	285,50	8,52		
Всего за день:		32,6	25,6	165,4	1 131,3	0,81	12,90	0,29	12,26	251,00	154,00	411,20	9,92		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Кириллова Ольга Васильевна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023