

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |  |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|--|
|        |                                          |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C     | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |  |
|        | <b>Завтрак</b>                           |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |  |
| 229    | Каша "Дружба"                            | 200             | 5                   | 7    | 28       | 191                           | 39           | 0,09           | 1,3   | 0,14 | 130                      | 31    | 140   | 0,44  |  |
| 63     | Бутерброд с сыром                        | 45              | 10                  | 13   | 14       | 215                           | 90           | 0,04           | 0,14  | 0,4  | 297                      | 20    | 195   | 0,53  |  |
| 574    | Хлеб ржаной                              | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0            | 0,1            | 0     | 0,8  | 12                       | 23    | 82    | 1,54  |  |
| 267    | Яйцо вареное                             | 40              | 5,1                 | 4,6  | 0,3      | 63                            | 100          | 0,03           | 0     | 0,2  | 22                       | 5     | 77    | 1,01  |  |
| 457    | Чай с сахаром                            | 200             | 0,2                 | 0,1  | 9,3      | 38                            | 0            | 0              | 0     | 0    | 5,1                      | 4,2   | 7,7   | 0,82  |  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                 | 520             | 23,3                | 25,2 | 65,6     | 579                           | 229          | 0,26           | 1,44  | 1,54 | 466,1                    | 83,2  | 501,7 | 4,34  |  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                    |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |  |
| 82     | Фрукты свежие                            | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |  |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b>          | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |  |
|        | <b>Обед</b>                              |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |  |
| 50     | Икра кабачковая                          | 60              | 0,5                 | 1,1  | 2        | 22                            | 0            | 0,01           | 6     | 0,06 | 12                       | 7     | 11    | 0,29  |  |
| 129    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,3                 | 3,3  | 9,8      | 78                            | 1,7          | 0,05           | 3     | 1,6  | 13                       | 14    | 37    | 0,65  |  |
| 202    | Каша гречневая рассыпчатая               | 150             | 9                   | 6,6  | 39,2     | 251                           | 24           | 0,21           | 0     | 0,6  | 17                       | 140   | 210   | 4,7   |  |
| 321    | Мясо тушеное                             | 90              | 14                  | 13,5 | 4,5      | 197                           | 0            | 0,05           | 1,4   | 1,28 | 16                       | 25    | 156   | 2,3   |  |
| 504    | Кисель с витаминами "Витошка"            | 200             | 0                   | 0    | 24       | 95                            | 0,13         | 0,3            | 20,1  | 2,35 | 0                        | 0     | 0     | 0     |  |
| 573    | Хлеб пшеничный                           | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |  |
| 574    | Хлеб ржаной                              | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |  |
|        | <b>Итого за обед:</b>                    | 770             | 31,5                | 25,3 | 110,7    | 797                           | 25,93        | 0,66           | 30,5  | 7,09 | 77                       | 273   | 460   | 9,88  |  |
|        | <b>Итого за день:</b>                    | 1490            | 55,6                | 51,3 | 195,9    | 1464                          | 254,93       | 0,98           | 45,94 | 9,03 | 575,3                    | 374,2 | 983,7 | 18,64 |  |

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |        |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|--------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
|        |                                 |                 | белки               | жиры  | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C      | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                  |                 |                     |       |          |                               |              |                |        |      |                          |       |       |       |
| 281    | Запеканка пшениная с творогом   | 200             | 16,7                | 8,7   | 49,9     | 344                           | 57,9         | 0,21           | 0,13   | 0,4  | 105,7                    | 62,3  | 267,6 | 2,2   |
| 471    | Молоко сгущенное                | 30              | 2,2                 | 2,6   | 16,7     | 98                            | 13           | 0,02           | 0,3    | 0,06 | 92                       | 10    | 66    | 0,06  |
| 459    | Чай с лимоном                   | 200             | 0,3                 | 0,1   | 9,5      | 40                            | 0            | 0              | 1      | 0,02 | 7,9                      | 5     | 9,1   | 0,87  |
| 573    | Хлеб пшеничный                  | 35              | 2,7                 | 0,3   | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0      | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5   | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0      | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>        | 500             | 24,9                | 12,2  | 107,3    | 636                           | 71           | 0,27           | 1,43   | 1,68 | 224,6                    | 164,3 | 388,7 | 5,07  |
|        | <b>Второй завтрак</b>           |                 |                     |       |          |                               |              |                |        |      |                          |       |       |       |
| 82     | Фрукты свежие                   | 200             | 0,8                 | 0,8   | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14     | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200             | 0,8                 | 0,8   | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14     | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Обед</b>                     |                 |                     |       |          |                               |              |                |        |      |                          |       |       |       |
| 157    | Кукуруза                        | 65              | 2                   | 2,4   | 3,3      | 41                            | 12           | 0,05           | 1,2    | 0,15 | 12                       | 12    | 35    | 0,4   |
| 122    | Суп с рыбными консервами        | 200             | 7,4                 | 9,1   | 8        | 144                           | 12           | 0,06           | 5      | 0,18 | 24                       | 26    | 117   | 0,8   |
| 376    | Рагу из птицы                   | 200             | 21                  | 19    | 15,9     | 319                           | 68           | 0,16           | 8,3    | 0,72 | 36                       | 47    | 229   | 2,6   |
| 496    | Напиток из шиповника            | 200             | 0,67                | 0,27  | 18,3     | 78                            | 0            | 0,01           | 80     | 0,8  | 11,9                     | 3,2   | 3,2   | 0,61  |
| 573    | Хлеб пшеничный                  | 35              | 2,7                 | 0,3   | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0      | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5   | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0      | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за обед:</b>           | 735             | 36,77               | 31,57 | 76,7     | 736                           | 92,1         | 0,32           | 94,5   | 3,05 | 102,9                    | 175,2 | 430,2 | 6,35  |
|        | <b>Итого за день:</b>           | 1435            | 62,47               | 44,57 | 203,6    | 1460                          | 163,1        | 0,65           | 109,93 | 5,13 | 359,7                    | 357,5 | 840,9 | 15,84 |

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет      сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |      |       | Минеральные вещества, мг |       |        |       |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
|        |                                          |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C    | E     | Ca                       | Mg    | P      | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                           |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |       |                          |       |        |       |
| 268    | Омлет натуральный                        | 205             | 17,2                | 26,2 | 4,3      | 320                           | 382          | 0,09           | 0,6  | 1,5   | 154                      | 25    | 298    | 3,2   |
| 462    | Какао с молоком                          | 200             | 3,3                 | 2,9  | 13,8     | 94                            | 19           | 0,03           | 0,7  | 0,01  | 111,3                    | 22,3  | 91,1   | 0,65  |
| 69     | Бутерброд с маслом                       | 60              | 2,7                 | 19   | 17       | 250                           | 103          | 0,03           | 0    | 0,7   | 12                       | 5     | 31     | 0,43  |
| 574    | Хлеб ржаной                              | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0    | 0,8   | 12                       | 82    | 23     | 1,54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                 | 500             | 26,2                | 48,6 | 49,1     | 736                           | 504,1        | 0,15           | 1,3  | 3,01  | 289,3                    | 134,3 | 443,1  | 5,82  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                    |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |       |                          |       |        |       |
| 82     | Фрукты свежие                            | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14   | 0,4   | 32,2                     | 18    | 22     | 4,42  |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b>          | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14   | 0,4   | 32,2                     | 18    | 22     | 4,42  |
|        | <b>Обед</b>                              |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |       |                          |       |        |       |
| 52     | Икра овощная                             | 60              | 0,8                 | 1,6  | 1,3      | 27                            | 0            | 0,02           | 3,1  | 0,1   | 17                       | 10    | 20     | 0,38  |
| 95     | Борщ с капустой и картофелем             | 200             | 1,5                 | 3,5  | 5,6      | 60                            | 0            | 0,03           | 6    | 1,9   | 29                       | 19    | 39     | 0,88  |
| 319    | Шницель натуральный рубленый             | 90              | 15,6                | 19   | 8,9      | 268                           | 51           | 0,15           | 0    | 0,45  | 32                       | 21    | 1499   | 2,69  |
| 419    | Соус томатный                            | 20              | 0,2                 | 0,7  | 0,9      | 10                            | 4            | 0,002          | 0,2  | 0,04  | 1,4                      | 1,1   | 3      | 0,06  |
| 377    | Пюре картофельное                        | 150             | 4                   | 6    | 8,7      | 105                           | 30           | 0,12           | 3,6  | 0,15  | 38                       | 24    | 74     | 0,83  |
| 509    | Напиток витаминизированный "Золотой шар" | 200             | 0                   | 0    | 17       | 70                            | 0,17         | 0,42           | 28   | 3,28  | 250                      | 20    | 0      | 0     |
| 573    | Хлеб пшеничный                           | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0    | 0,4   | 7                        | 5     | 23     | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                              | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0    | 0,8   | 12                       | 82    | 23     | 1,54  |
|        | <b>Итого за обед:</b>                    | 790             | 27,8                | 31,6 | 73,6     | 694                           | 85,27        | 0,782          | 40,9 | 7,12  | 386,4                    | 182,1 | 1681   | 6,78  |
|        | <b>Итого за день:</b>                    | 1490            | 54,8                | 81   | 142,3    | 1518                          | 589,37       | 0,992          | 56,2 | 10,53 | 707,9                    | 334,4 | 2146,1 | 17,02 |

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет      сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|        |                                           |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C     | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe   |
|        | <b>Завтрак</b>                            |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 234    | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200             | 7,2                 | 8,5  | 29,1     | 222                           | 43           | 0,17           | 1,5   | 0,5  | 158                      | 56    | 207   | 1,25 |
| 460    | Чай с молоком                             | 200             | 1,6                 | 1,3  | 11,5     | 64                            | 9,5          | 0,02           | 0,3   | 0    | 59,1                     | 10,5  | 45,9  | 0,87 |
| 267    | Яйцо вареное                              | 40              | 5,1                 | 4,6  | 0,3      | 63                            | 100          | 0,03           | 0     | 0,2  | 22                       | 5     | 77    | 1,01 |
| 573    | Хлеб пшеничный                            | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4  |
| 574    | Хлеб ржаной                               | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54 |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                  | 510             | 19,6                | 15,2 | 72,1     | 503                           | 152,6        | 0,26           | 1,8   | 1,9  | 258,1                    | 158,5 | 375,9 | 5,07 |
|        | <b>Второй завтрак</b>                     |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 82     | Фрукты свежие                             | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42 |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b>           | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42 |
|        | <b>Обед</b>                               |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |      |
| 157    | Зеленый горошек                           | 65              | 2                   | 2,4  | 3,3      | 41                            | 12           | 0,05           | 1,2   | 0,15 | 12                       | 12    | 35    | 0,4  |
| 116    | Суп из овощей                             | 200             | 1,6                 | 3,6  | 5,1      | 59                            | 0            | 0,06           | 6     | 1,9  | 18                       | 15    | 36    | 0,56 |
| 256    | Макаронные изделия отварные               | 150             | 5,6                 | 5    | 29,6     | 185                           | 32           | 0,06           | 0     | 0,8  | 12                       | 7,5   | 45    | 1,05 |
| 372    | Биточки из птицы                          | 90              | 18                  | 16,2 | 9,6      | 256                           | 66           | 0,09           | 0,8   | 1,2  | 44                       | 22    | 165   | 1,63 |
| 408    | Соус сметанный                            | 20              | 0,3                 | 1,9  | 0,5      | 20                            | 11           | 0,003          | 0,02  | 0,04 | 9                        | 1     | 5,9   | 0,03 |
| 501    | Сок промышленного производства            | 200             | 1                   | 0,2  | 20,2     | 86                            | 0            | 0,02           | 4     | 0,2  | 14                       | 8     | 14    | 2,8  |
| 573    | Хлеб пшеничный                            | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4  |
| 574    | Хлеб ржаной                               | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54 |
|        | <b>Итого за обед:</b>                     | 795             | 34,2                | 30,1 | 99,5     | 801                           | * 121,1      | 0,323          | 12,02 | 5,49 | 128                      | 152,5 | 346,9 | 8,41 |
|        | <b>Итого за день:</b>                     | 1505            | 54,6                | 46,1 | 191,2    | 1392                          | 273,7        | 0,643          | 27,82 | 7,79 | 418,3                    | 329   | 744,8 | 17,9 |

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реч. | Наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
|        |                                 |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C     | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                  |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 279    | Запеканка из творога            | 200             | 31,8                | 15,4 | 30       | 388                           | 104          | 0,16           | 0     | 1,2  | 306                      | 44    | 424   | 1,5   |
| 86     | Джем                            | 30              | 0,12                | 0    | 19,5     | 79                            | 0            | 0,003          | 0,15  | 0    | 4                        | 2     | 3     | 0,4   |
| 457    | Чай с сахаром                   | 200             | 0,2                 | 0,1  | 9,3      | 38                            | 0            | 0              | 0     | 0    | 5,1                      | 4,2   | 7,7   | 0,82  |
| 573    | Хлеб пшеничный                  | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>        | 500             | 37,82               | 16,3 | 90       | 659                           | 104,1        | 0,203          | 0,15  | 2,4  | 334,1                    | 137,2 | 480,7 | 4,66  |
|        | <b>Второй завтрак</b>           |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 82     | Фрукты свежие                   | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Обед</b>                     |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 50     | Икра кабачковая                 | 60              | 0,5                 | 1,1  | 2        | 22                            | 0            | 0,01           | 6     | 0,06 | 12                       | 7     | 11    | 0,29  |
| 127    | Суп гороховый                   | 200             | 5,9                 | 2,6  | 12,6     | 98                            | 14           | 0,21           | 0,4   | 0,2  | 34                       | 28    | 73    | 2,1   |
| 297    | Рыба, припущенная в молоке      | 90              | 12,4                | 1,1  | 2,7      | 70                            | 9,9          | 0,06           | 1,8   | 1,1  | 45,9                     | 22,5  | 128,6 | 0,47  |
| 385    | Рис отварной                    | 150             | 3,8                 | 5,4  | 39       | 219                           | 27           | 0,03           | 0     | 0,3  | 17                       | 27    | 84    | 0,1   |
| 487    | Компот из яблок с лимоном       | 200             | 0,3                 | 0,2  | 14,2     | 60                            | 0            | 0,02           | 3,3   | 0,1  | 13,5                     | 5,9   | 8     | 1,16  |
| 573    | Хлеб пшеничный                  | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за обед:</b>           | 770             | 28,6                | 11,2 | 101,7    | 623                           | 51           | 0,37           | 11,5  | 2,96 | 141,4                    | 177,4 | 350,6 | 6,06  |
|        | <b>Итого за день:</b>           | 1470            | 67,22               | 28,3 | 211,3    | 1370                          | * 155,1      | 0,633          | 25,65 | 5,76 | 507,7                    | 332,6 | 853,3 | 15,14 |

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реч. | Наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |     |      | Минеральные вещества, мг |      |       |      |
|--------|---------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-----|------|--------------------------|------|-------|------|
|        |                           |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C   | E    | Ca                       | Mg   | P     | Fe   |
|        | <b>Завтрак</b>            |                 |                     |      |          |                               |              |                |     |      |                          |      |       |      |
| 157    | Кукуруза                  | 65              | 2                   | 2,4  | 3,3      | 41                            | 12           | 0,05           | 1,2 | 0,15 | 12                       | 12   | 35    | 0,4  |
| 259    | Макароны отварные с сыром | 200             | 12                  | 10   | 35,3     | 280                           | 73           | 0,07           | 0,2 | 1    | 224                      | 21   | 179   | 1,4  |
| 463    | Какао с молоком ступенным | 200             | 3,2                 | 3,6  | 19,2     | 122                           | 15,2         | 0,02           | 0,2 | 0,08 | 108                      | 21,3 | 85,4  | 0,58 |
| 573    | Хлеб пшеничный            | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0   | 0,4  | 7                        | 5    | 23    | 0,4  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>  | 500             | 19,9                | 16,3 | 75       | 525                           | 100,2        | 0,18           | 1,6 | 1,63 | 351                      | 59,3 | 322,4 | 2,78 |
|        | <b>Итого за день:</b>     | 500             | 19,9                | 16,3 | 75       | 525                           | 100,2        | 0,18           | 1,6 | 1,63 | 351                      | 59,3 | 322,4 | 2,78 |

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реч. | Наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
|        |                                 |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C     | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                  |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 232    | Каша пшеничная молочная         | 200             | 7,5                 | 6,6  | 36,3     | 235                           | 39           | 0,14           | 1,7   | 0,8  | 139                      | 38    | 194   | 1,89  |
| 63     | Бутерброд с сыром               | 45              | 10                  | 13   | 14       | 215                           | 90           | 0,04           | 0,14  | 0,4  | 297                      | 20    | 195   | 0,53  |
| 267    | Яйцо вареное                    | 40              | 5,1                 | 4,6  | 0,3      | 63                            | 100          | 0,03           | 0     | 0,2  | 22                       | 5     | 77    | 1,01  |
| 462    | Какао с молоком                 | 200             | 3,3                 | 2,9  | 13,8     | 94                            | 19           | 0,03           | 0,7   | 0,01 | 111,3                    | 22,3  | 91,1  | 0,65  |
| 574    | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>        | 520             | 28,9                | 27,6 | 78,4     | 679                           | 248,1        | 0,24           | 2,54  | 2,21 | 581,3                    | 167,3 | 580,1 | 5,62  |
|        | <b>Второй завтрак</b>           |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 82     | Фрукты свежие                   | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Обед</b>                     |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 52     | Икра овощная                    | 60              | 0,8                 | 1,6  | 1,3      | 27                            | 0            | 0,02           | 3,1   | 0,1  | 17                       | 10    | 20    | 0,38  |
| 104    | Щи из свежей капусты            | 200             | 1,2                 | 4    | 3,04     | 49                            | 0            | 0,03           | 7     | 1,9  | 40                       | 13    | 29    | 0,51  |
| 328    | Жаркое по-домашнему             | 200             | 18,8                | 14,3 | 25,8     | 307                           | 24           | 0,18           | 15    | 0,6  | 31                       | 54    | 209   | 3,36  |
| 504    | Кисель с витаминами "Витошка"   | 200             | 0                   | 0    | 24       | 95                            | 0,13         | 0,3            | 20,1  | 2,35 | 0                        | 0     | 0     | 0     |
| 573    | Хлеб пшеничный                  | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за обед:</b>           | 730             | 26,5                | 20,7 | 85,34    | 632                           | 24,23        | 0,57           | 45,2  | 6,15 | 107                      | 164   | 304   | 6,19  |
|        | <b>Итого за день:</b>           | 1450            | 56,2                | 49,1 | 183,34   | 1399                          | 272,33       | 0,87           | 61,74 | 8,76 | 720,5                    | 349,3 | 906,1 | 16,23 |

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реч. | Наименование блюда               | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |        |       |
|--------|----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|--------|-------|
|        |                                  |                 | белки               | жиры  | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C     | E    | Ca                       | Mg    | P      | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                   |                 |                     |       |          |                               |              |                |       |      |                          |       |        |       |
| 285    | Пудинг творожный запеченный      | 200             | 30,1                | 11    | 41       | 381                           | 89           | 0,16           | 0,4   | 1,2  | 292                      | 49    | 419    | 2,04  |
| 471    | Молоко стуженное                 | 30              | 2,2                 | 2,6   | 16,7     | 98                            | 13           | 0,02           | 0,3   | 0,06 | 92                       | 10    | 66     | 0,06  |
| 460    | Чай с молоком                    | 200             | 1,6                 | 1,3   | 11,5     | 64                            | 9,5          | 0,02           | 0,3   | 0    | 59,1                     | 10,5  | 45,9   | 0,87  |
| 573    | Хлеб пшеничный                   | 35              | 2,7                 | 0,3   | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23     | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                      | 35              | 3                   | 0,5   | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23     | 1,54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>         | 500             | 39,6                | 15,7  | 100,4    | 697                           | 111,6        | 0,24           | 1     | 2,46 | 462,1                    | 156,5 | 576,9  | 4,91  |
|        | <b>Второй завтрак</b>            |                 |                     |       |          |                               |              |                |       |      |                          |       |        |       |
| 82     | Фрукты свежие                    | 200             | 0,8                 | 0,8   | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22     | 4,42  |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b>  | 200             | 0,8                 | 0,8   | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22     | 4,42  |
|        | <b>Обед</b>                      |                 |                     |       |          |                               |              |                |       |      |                          |       |        |       |
| 157    | Зеленый горошек                  | 65              | 2                   | 2,4   | 3,3      | 41                            | 12           | 0,05           | 1,2   | 0,15 | 12                       | 12    | 35     | 0,4   |
| 100    | Рассольник ленинградский         | 200             | 2,1                 | 4,1   | 11       | 88                            | 0            | 0,07           | 5,7   | 1,9  | 13                       | 20    | 49     | 0,69  |
| 298    | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 90              | 12                  | 4     | 3        | 92                            | 26           | 0,06           | 2     | 1,2  | 41                       | 28    | 136    | 0,59  |
| 202    | Каша гречневая рассыпчатая       | 150             | 9                   | 6,6   | 39,2     | 251                           | 24           | 0,21           | 0     | 0,6  | 17                       | 140   | 210    | 4,7   |
| 496    | Напиток из шиповника             | 200             | 0,67                | 0,27  | 18,3     | 78                            | 0            | 0,01           | 80    | 0,8  | 11,9                     | 3,2   | 3,2    | 0,61  |
| 573    | Хлеб пшеничный                   | 35              | 2,7                 | 0,3   | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23     | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                      | 35              | 3                   | 0,5   | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23     | 1,54  |
|        | <b>Итого за обед:</b>            | 775             | 31,47               | 18,17 | 106      | 704                           | 62,1         | 0,44           | 88,9  | 5,85 | 113,9                    | 290,2 | 479,2  | 8,93  |
|        | <b>Итого за день:</b>            | 1475            | 71,87               | 34,67 | 226      | 1489                          | 173,7        | 0,74           | 103,9 | 8,71 | 608,2                    | 464,7 | 1078,1 | 18,26 |

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
|        |                                          |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C    | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                           |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |      |                          |       |       |       |
| 139    | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200             | 5,8                 | 6,5  | 19,7     | 160                           | 47           | 0,08           | 0,9  | 0,3  | 163                      | 21    | 137   | 0,51  |
| 69     | Бутерброд с маслом                       | 60              | 2,7                 | 19   | 17       | 250                           | 103          | 0,03           | 0    | 0,7  | 12                       | 5     | 31    | 0,43  |
| 457    | Чай с сахаром                            | 200             | 0,2                 | 0,1  | 9,3      | 38                            | 0            | 0              | 0    | 0    | 5,1                      | 4,2   | 7,7   | 0,82  |
| 267    | Яйцо вареное                             | 40              | 5,1                 | 4,6  | 0,3      | 63                            | 100          | 0,03           | 0    | 0,2  | 22                       | 5     | 77    | 1,01  |
| 574    | Хлеб ржаной                              | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0    | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                 | 535             | 16,8                | 30,7 | 60,3     | 583                           | 250,1        | 0,14           | 0,9  | 2    | 214,1                    | 117,2 | 275,7 | 4,31  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                    |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |      |                          |       |       |       |
| 82     | Фрукты свежие                            | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14   | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b>          | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14   | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Обед</b>                              |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |      |                          |       |       |       |
| 50     | Икра кабачковая                          | 60              | 0,5                 | 1,1  | 2        | 22                            | 0            | 0,01           | 6    | 0,06 | 12                       | 7     | 11    | 0,29  |
| 118    | Суп крестьянский с крупой                | 200             | 1,9                 | 4    | 7        | 71                            | 0            | 0,06           | 3,5  | 2    | 23                       | 20    | 51    | 0,72  |
| 376    | Рагу из птицы                            | 200             | 21                  | 19   | 15,9     | 319                           | 68           | 0,16           | 8,3  | 0,72 | 36                       | 47    | 229   | 2,6   |
| 509    | Напиток витаминизированный "Золотой шар" | 200             | 0                   | 0    | 17       | 70                            | 0,17         | 0,42           | 28   | 3,28 | 250                      | 20    | 0     | 0     |
| 573    | Хлеб пшеничный                           | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0    | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                              | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0    | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за обед:</b>                    | 730             | 29,1                | 24,9 | 73,1     | 636                           | 68,27        | 0,69           | 45,8 | 7,26 | 340                      | 181   | 337   | 5,55  |
|        | <b>Итого за день:</b>                    | 1465            | 46,7                | 56,4 | 153      | 1307                          | 318,37       | 0,89           | 60,7 | 9,66 | 586,3                    | 316,2 | 634,7 | 14,28 |

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реч.                | Наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |      |      | Минеральные вещества, мг |     |       |       |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|------|------|--------------------------|-----|-------|-------|
|                       |                                 |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C    | E    | Ca                       | Mg  | P     | Fe    |
|                       | <b>Завтрак</b>                  |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |      |                          |     |       |       |
| 270                   | Омлет с рисовой кашей           | 205             | 16                  | 22,1 | 17       | 333                           | 325          | 0,11           | 0,3  | 1,3  | 115                      | 29  | 275   | 2,8   |
| 459                   | Чай с лимоном                   | 200             | 0,3                 | 0,1  | 9,5      | 40                            | 0            | 0              | 1    | 0,02 | 7,9                      | 5   | 9,1   | 0,87  |
| 69                    | Бутерброд с маслом              | 60              | 2,7                 | 19   | 17       | 250                           | 103          | 0,03           | 0    | 0,7  | 12                       | 5   | 31    | 0,43  |
| 574                   | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0    | 0,8  | 12                       | 82  | 23    | 1,54  |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>        | 500             | 22                  | 41,7 | 57,5     | 695                           | 428,1        | 0,14           | 1,3  | 2,82 | 146,9                    | 121 | 338,1 | 5,64  |
|                       | <b>Второй завтрак</b>           |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |      |                          |     |       |       |
| 82                    | Фрукты свежие                   | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14   | 0,4  | 32,2                     | 18  | 22    | 4,42  |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14   | 0,4  | 32,2                     | 18  | 22    | 4,42  |
|                       | <b>Обед</b>                     |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |      |                          |     |       |       |
| 157                   | Кукуруза                        | 65              | 2                   | 2,4  | 3,3      | 41                            | 12           | 0,05           | 1,2  | 0,15 | 12                       | 12  | 35    | 0,4   |
| 122                   | Суп с рыбными консервами        | 200             | 7,4                 | 9,1  | 8        | 144                           | 12           | 0,06           | 5    | 0,18 | 24                       | 26  | 117   | 0,8   |
| 377                   | Пюре картофельное               | 150             | 4                   | 6    | 8,7      | 105                           | 30           | 0,12           | 3,6  | 0,15 | 38                       | 24  | 74    | 0,83  |
| 321                   | Мясо тушеное                    | 90              | 14                  | 13,5 | 4,5      | 197                           | 0            | 0,05           | 1,4  | 1,28 | 16                       | 25  | 156   | 2,3   |
| 501                   | Сок промышленного производства  | 200             | 1                   | 0,2  | 20,2     | 86                            | 0            | 0,02           | 4    | 0,2  | 14                       | 8   | 14    | 2,8   |
| 573                   | Хлеб пшеничный                  | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0    | 0,4  | 7                        | 5   | 23    | 0,4   |
| 574                   | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0    | 0,8  | 12                       | 82  | 23    | 1,54  |
|                       | <b>Итого за обед:</b>           | 775             | 34,1                | 32   | 75,9     | 727                           | 54,1         | 0,34           | 15,2 | 3,16 | 123                      | 182 | 442   | 9,07  |
| <b>Итого за день:</b> |                                 | 1475            | 56,9                | 74,5 | 153      | 1510                          | 482,2        | 0,54           | 30,5 | 6,38 | 302,1                    | 321 | 802,1 | 19,13 |

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реч. | Наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
|        |                                 |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C     | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|        | <b>Завтрак</b>                  |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 279    | Запеканка из творога            | 200             | 31,8                | 15,4 | 30       | 388                           | 104          | 0,16           | 0     | 1,2  | 306                      | 44    | 424   | 1,5   |
| 86     | Джем                            | 30              | 0,12                | 0    | 19,5     | 79                            | 0            | 0,003          | 0,15  | 0    | 4                        | 2     | 3     | 0,4   |
| 63     | Бутерброд с сыром               | 45              | 10                  | 13   | 14       | 215                           | 90           | 0,04           | 0,14  | 0,4  | 297                      | 20    | 195   | 0,53  |
| 462    | Какао с молоком                 | 200             | 3,3                 | 2,9  | 13,8     | 94                            | 19           | 0,03           | 0,7   | 0,01 | 111,3                    | 22,3  | 91,1  | 0,65  |
| 574    | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>        | 510             | 48,22               | 31,8 | 91,3     | 848                           | 213,1        | 0,233          | 0,99  | 2,41 | 730,3                    | 170,3 | 736,1 | 4,62  |
|        | <b>Второй завтрак</b>           |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 82     | Фрукты свежие                   | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6     | 88                            | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|        | <b>Обед</b>                     |                 |                     |      |          |                               |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 52     | Икра овощная                    | 60              | 0,8                 | 1,6  | 1,3      | 27                            | 0            | 0,02           | 3,1   | 0,1  | 17                       | 10    | 20    | 0,38  |
| 98     | Свекольник                      | 200             | 1,9                 | 3,8  | 8,3      | 75                            | 0            | 0,05           | 6,3   | 1,9  | 29                       | 23    | 49    | 1,16  |
| 375    | Плов из отварной птицы          | 200             | 12,3                | 8,2  | 24,8     | 223                           | 15           | 0,04           | 0     | 0,6  | 20                       | 28    | 87    | 0,71  |
| 487    | Компот из яблок с лимоном       | 200             | 0,3                 | 0,2  | 14,2     | 60                            | 0            | 0,02           | 3,3   | 0,1  | 13,5                     | 5,9   | 8     | 1,16  |
| 573    | Хлеб пшеничный                  | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574    | Хлеб ржаной                     | 35              | 3                   | 0,5  | 14       | 72                            | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|        | <b>Итого за обед:</b>           | 730             | 21                  | 14,6 | 79,8     | 539                           | 15,1         | 0,17           | 12,7  | 3,9  | 98,5                     | 153,9 | 210   | 5,35  |
|        | <b>Итого за день:</b>           | 1440            | 70,02               | 47,2 | 190,7    | 1475                          | 228,2        | 0,463          | 27,69 | 6,71 | 861                      | 342,2 | 968,1 | 14,39 |

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет      сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |                |      |      | Минеральные вещества, мг |      |       |      |
|--------|---------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
|        |                           |                 | белки               | жиры | углеводы |                               | A            | B <sub>1</sub> | C    | E    | Ca                       | Mg   | P     | Fe   |
|        | <b>Завтрак</b>            |                 |                     |      |          |                               |              |                |      |      |                          |      |       |      |
| 263    | Макаронник с мясом        | 200             | 24,2                | 20,8 | 26,1     | 389                           | 43           | 0,13           | 0,33 | 1,8  | 40                       | 32   | 251   | 4,03 |
| 157    | Зеленый горошек           | 65              | 2                   | 2,4  | 3,3      | 41                            | 12           | 0,05           | 1,2  | 0,15 | 12                       | 12   | 35    | 0,4  |
| 463    | Какао с молоком стуженным | 200             | 3,2                 | 3,6  | 19,2     | 122                           | 15,2         | 0,02           | 0,2  | 0,08 | 108                      | 21,3 | 85,4  | 0,58 |
| 573    | Хлеб пшеничный            | 35              | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                            | 0            | 0,04           | 0    | 0,4  | 7                        | 5    | 23    | 0,4  |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>  | 500             | 32,1                | 27,1 | 65,8     | 634                           | 70,2         | 0,24           | 1,73 | 2,43 | 167                      | 70,3 | 394,4 | 5,41 |
|        | <b>Итого за день:</b>     | 500             | 32,1                | 27,1 | 65,8     | 634                           | 70,2         | 0,24           | 1,73 | 2,43 | 167                      | 70,3 | 394,4 | 5,41 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890589

Владелец Мишкина Татьяна Валентиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024