



**Примерное меню завтрак и обед**

для обучающихся 5-11 классов

- Работано на основании:**
1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
  2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" "Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна
  3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" "Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна
  4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А

| № рецептур         | применение блюда | масса порции | химический состав |      |          |      | энергетич. ценность (ккал) | витамины (мг) |    |    |    |    | минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|--------------------|------------------|--------------|-------------------|------|----------|------|----------------------------|---------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
|                    |                  |              | белки             | жиры | углеводы | вода |                            | В1            | С  | А  | Е  | Са | Р                         | Мг | Fe |  |  |
| 1                  |                  | 3            | 4                 | 5    | 6        | 7    | 8                          | 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14                        | 15 |    |  |  |
| <b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b> |                  |              |                   |      |          |      |                            |               |    |    |    |    |                           |    |    |  |  |

| <b>Завтрак</b> |                              |            |               |              |              |               |             |             |           |          |              |             |              |             |
|----------------|------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 268            | Шницель из мяса говядины     | 100        | 16,5          | 24,2         | 14,33        | 34,4          | 0           | 0,35        | 0         | 0        | 43,15        | 0           | 55,79        | 2,8         |
| 143            | Гарнир картофеля со сметаной | 200        | 3,013         | 7,11         | 13,44        | 1,38          | 0,09        | 17,89       | 0         | 0        | 63,67        | 0           | 0            | 1,18        |
| 14             | Хлеб пшеничный               | 40         | 2,47          | 0,87         | 16,75        | 85,77         | 0,04        | 0           | 0         | 8        | 2,6          | 5,6         | 0,36         | 0,02        |
| 376            | Масло сливочное              | 10         | 0,08          | 7,25         | 0,13         | 66            | 0           | 0           | 40        | 0        | 2,4          | 3           | 0            | 0,5         |
|                | Чай с сахаром                | 200/15     | 0,2           | 0            | 13,4         | 52            | 0           | 0,06        | 0         | 0        | 2,98         | 4,5         | 2,4          | 0,5         |
|                | <b>Итого:</b>                | <b>550</b> | <b>22,283</b> | <b>39,43</b> | <b>58,05</b> | <b>685,77</b> | <b>0,13</b> | <b>18,3</b> | <b>40</b> | <b>0</b> | <b>120,2</b> | <b>33,5</b> | <b>63,79</b> | <b>4,86</b> |

| <b>Обед</b> |   |            |               |              |               |                |             |              |           |            |               |             |              |              |
|-------------|---|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-----------|------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| 1           | 2   | 3          | 4             | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10        | 11         | 12            | 13          | 14           | 15           |
| 78          | Мясо говяжье                                | 100        | 1,78          | 8,07         | 10,00         | 122,22         | 0,05        | 10,67        | 0         | 0          | 33,5          | 0           | 0            | 1,33         |
| 99          | Суп из овощей со сметаной                   | 250/10     | 7,89          | 8,04         | 14,6          | 162,8          | 0           | 6,67         | 0         | 0          | 49,94         | 0           | 39,62        | 1,99         |
| 304         | ТЕФЕЛИ из мяса говядины (2-й вариант)       | 100        | 13            | 13,3         | 15,5          | 234,8          | 0           | 1            | 0         | 0          | 57,2          | 29,6        | 0            | 1,34         |
| 228         | Соус греческий (основной)                   | 50         | 0,69          | 1,95         | 3,09          | 31             | 0           | 0,39         | 0         | 0          | 0,01          | 0           | 0            | 0,1          |
| 202/203     | Гарнир макаронные изделия отварные с маслом | 200        | 7,3           | 7,72         | 40,55         | 260,88         | 0           | 0            | 0         | 0          | 16,11         | 0           | 10,85        | 1,05         |
|             | Хлеб пшеничный                              | 20         | 0,67          | 0,44         | 8,38          | 42,8           | 0,02        | 0            | 0         | 0          | 4             | 13          | 2,8          | 0,18         |
|             | Хлеб ржаной                                 | 30         | 2,6           | 1            | 12,8          | 77,7           | 8,7         | 0,1          | 0         | 0,7        | 2,2           | 3           | 0            | 4,7          |
| 342         | Компот из свежих плодов (С-витаминами)      | 200/0мл    | 0,16          | 0,16         | 27,88         | 114,6          | 0           | 20,9         | 0         | 0          | 14,18         | 0           | 5,14         | 0,95         |
|             | <b>Итого:</b>                               | <b>950</b> | <b>34,06</b>  | <b>40,66</b> | <b>132,88</b> | <b>1046,8</b>  | <b>8,77</b> | <b>39,73</b> | <b>0</b>  | <b>0,7</b> | <b>177,14</b> | <b>45,6</b> | <b>58,41</b> | <b>11,64</b> |
|             | <b>Итого за весь день:</b>                  |            | <b>56,323</b> | <b>80,11</b> | <b>190,93</b> | <b>1732,57</b> | <b>8,9</b>  | <b>58,03</b> | <b>40</b> | <b>0,7</b> | <b>297,34</b> | <b>79,1</b> | <b>122,2</b> | <b>16,5</b>  |

| <b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b> |                                  |            |              |              |              |               |             |              |           |          |               |             |              |              |
|--------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----------|----------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                  |            |              |              |              |               |             |              |           |          |               |             |              |              |
| 1                  | 2                                | 3          | 4            | 5            | 6            | 7             | 8           | 9            | 10        | 11       | 12            | 13          | 14           | 15           |
| 210                | Омлет натуральный                | 150        | 15,45        | 25,5         | 2,4          | 257,15        | 0           | 0,3          | 0         | 0        | 98,58         | 0           | 20,07        | 2,78         |
|                    | Мясо куриное                     | 60         | 0,72         | 2,83         | 4,63         | 46,8          | 0,03        | 5,76         | 0         | 0        | 19,2          | 0           | 0            | 0,25         |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 30         | 1,85         | 0,65         | 12,56        | 64,33         | 0,03        | 0            | 0         | 6        | 19,5          | 4,2         | 0,27         | 0,02         |
| 14                 | Масло сливочное                  | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66            | 0           | 0            | 40        | 0        | 2,4           | 3           | 0            | 0,02         |
| 379                | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1шт        | 0,8          | 0,8          | 19,6         | 94            | 0           | 20           | 0         | 0        | 32            | 2,7         | 0,1          | 0,4          |
|                    | Кофейный напиток с молоком       | 200        | 3,17         | 2,88         | 15,9         | 100,6         | 0           | 1,3          | 0         | 0        | 125,78        | 0           | 14           | 0,13         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>650</b> | <b>22,07</b> | <b>39,71</b> | <b>55,22</b> | <b>628,88</b> | <b>0,06</b> | <b>27,35</b> | <b>40</b> | <b>0</b> | <b>283,96</b> | <b>44,5</b> | <b>38,37</b> | <b>47,45</b> |

| <b>Обед</b> |  |            |              |              |               |                |              |              |           |            |               |               |               |              |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1           | 2  | 3          | 4            | 5            | 6             | 7              | 8            | 9            | 10        | 11         | 12            | 13            | 14            | 15           |
| 75          | Мясо говяжье                             | 100        | 1,59         | 8,14         | 9,23          | 116,63         | 0,05         | 8,78         | 0         | 0          | 44,13         | 0             | 0             | 0,83         |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10     | 6,4          | 10,03        | 11,55         | 171,04         | 0            | 16,06        | 0         | 0          | 61,37         | 0             | 27,03         | 1,68         |
| 268         | Биточки из мяса говядины                 | 100        | 16,5         | 24,2         | 14,33         | 34,4           | 0            | 0,35         | 0         | 0          | 43,15         | 0             | 55,79         | 2,8          |
| 228         | Соус греческий (основной)                | 50         | 0,69         | 1,95         | 3,09          | 31             | 0            | 0,39         | 0         | 0          | 0,01          | 0             | 0             | 0,1          |
| 171         | Гарнир из крупы гречневой                | 200        | 6,4          | 7,79         | 44,67         | 287,79         | 0,168        | 0            | 0         | 0          | 13,25         | 52,24         | 16,69         | 0,85         |
|             | Хлеб пшеничный                           | 20         | 0,67         | 0,44         | 8,38          | 42,8           | 0,02         | 0            | 0         | 0          | 4             | 13            | 2,8           | 0,18         |
|             | Хлеб ржаной                              | 30         | 2,6          | 1            | 12,8          | 77,7           | 8,7          | 0,1          | 0         | 0,7        | 2,2           | 3             | 0             | 4,7          |
| 354         | Кисель плодово-ягодный (С-витаминами)    | 200/0мл    | 0,11         | 0,12         | 25,1          | 119,2          | 0            | 20,83        | 0         | 0          | 11,46         | 0             | 3,64          | 0,57         |
|             | <b>Итого:</b>                            | <b>950</b> | <b>34,92</b> | <b>53,67</b> | <b>129,15</b> | <b>1190,16</b> | <b>8,938</b> | <b>41,41</b> | <b>0</b>  | <b>0,7</b> | <b>179,57</b> | <b>88,24</b>  | <b>105,99</b> | <b>11,71</b> |
|             | <b>Итого за весь день:</b>               |            | <b>86,99</b> | <b>93,38</b> | <b>184,37</b> | <b>1819,04</b> | <b>8,998</b> | <b>88,77</b> | <b>40</b> | <b>0,7</b> | <b>463,53</b> | <b>112,74</b> | <b>144,32</b> | <b>59,16</b> |

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

| Завтрак  |  |            |              |              |              |               |             |             |              |          |              |              |            |             |
|----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|----------|--------------|--------------|------------|-------------|
| 1        | 2  | 3          | 4            | 5            | 6            | 7             | 8           | 9           | 10           | 11       | 12           | 13           | 14         | 15          |
| 290/7    | Мясо птицы - бройлера, тушенная в соусе краснов основном | 100/50     | 11,7         | 10,7         | 2,9          | 155,8         | 0,22        | 0,02        | 0            | 0        | 31,09        | 0            | 0          | 0,92        |
| 302/2015 | Каша рисовая с картофелем и овощами                      | 200        | 11,66        | 6,5          | 57,41        | 356           | 0,38        | 0           | 0,04         | 0        | 22,98        | 3,81         | 185        | 6,2         |
| 14       | Хлеб пшеничный   | 40         | 2,47         | 0,87         | 16,75        | 85,77         | 0,04        | 0           | 0            | 0        | 8            | 26           | 5,6        | 0,36        |
| 377      | Масло сливочное  | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66            | 0           | 0           | 40           | 0        | 2,4          | 3            | 0          | 0,02        |
|          | Чай с лимоном  | 200/157    | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 62            | 0           | 2,83        | 0            | 0        | 14,2         | 0            | 2,4        | 0,36        |
|          | <b>ИТОГО:</b>  | <b>607</b> | <b>26,04</b> | <b>25,34</b> | <b>92,99</b> | <b>725,57</b> | <b>0,64</b> | <b>2,85</b> | <b>40,04</b> | <b>0</b> | <b>78,67</b> | <b>32,81</b> | <b>193</b> | <b>7,86</b> |

| Обед |   |            |               |              |               |                |             |              |              |            |               |               |              |              |
|------|---|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 1    | 2   | 3          | 4             | 5            | 6             | 7              | 8           | 9            | 10           | 11         | 12            | 13            | 14           | 15           |
| 354  | Каша гречневая                                | 100        | 2,07          | 3,24         | 8,42          | 74,6           | 0           | 34,39        | 0            | 0          | 0             | 0             | 0            | 0            |
| 102  | Суп картофельный с бобовыми                   | 290        | 9,83          | 8,88         | 16,8          | 169,34         | 0           | 11,17        | 0            | 0          | 45,82         | 0             | 35,48        | 4,55         |
| 234  | Колбасы рыбные из с/м "Минтай"                | 100        | 19,63         | 15,32        | 24,75         | 320            | 0,11        | 1,18         | 0            | 0          | 64,75         | 203           | 23,08        | 0,59         |
| 228  | Соус красный сметанный                        | 50         | 0,89          | 1,96         | 3,09          | 31             | 0           | 0,39         | 0            | 0          | 0,07          | 0             | 0            | 0,1          |
| 302  | Гарнир из крупы перловой                      | 200        | 18,6          | 2,2          | 133,8         | 630            | 0,24        | 0            | 0            | 0          | 76            | 154           | 80           | 3,6          |
|      | Хлеб пшеничный                                | 20         | 0,67          | 0,44         | 8,38          | 42,8           | 0,02        | 0            | 0            | 0          | 4             | 13            | 2,8          | 0,18         |
| 349  | Хлеб ржаной                                   | 30         | 2,6           | 1            | 12,8          | 77,7           | 0,07        | 0,1          | 0            | 0,7        | 2,2           | 3             | 0            | 4,7          |
|      | Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация) | 200/70мл   | 0,66          | 0,09         | 32,01         | 132,8          | 0           | 20,73        | 0            | 0          | 32,48         | 0             | 17,46        | 0,7          |
|      | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>950</b> | <b>74,38</b>  | <b>48,44</b> | <b>255,8</b>  | <b>1798,74</b> | <b>0,48</b> | <b>69,07</b> | <b>0</b>     | <b>0,7</b> | <b>290,01</b> | <b>576</b>    | <b>181,9</b> | <b>15,01</b> |
|      | <b>Итого за весь день:</b>                    |            | <b>100,42</b> | <b>73,78</b> | <b>358,19</b> | <b>2524,31</b> | <b>9,82</b> | <b>71,92</b> | <b>40,04</b> | <b>0,7</b> | <b>368,68</b> | <b>608,81</b> | <b>374,9</b> | <b>22,87</b> |

| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ |                                      |            |              |              |              |               |             |              |           |          |               |             |              |              |
|----------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----------|----------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак        |                                      |            |              |              |              |               |             |              |           |          |               |             |              |              |
| 1              | 2                                    | 3          | 4            | 5            | 6            | 7             | 8           | 9            | 10        | 11       | 12            | 13          | 14           | 15           |
| 120            | Суп молочный с макаронными изделиями | 200        | 5,85         | 5,81         | 19,99        | 155           | 0,08        | 1            | 0         | 0        | 188           | 0           | 0            | 0,36         |
| 14             | Хлеб пшеничный                       | 30         | 1,85         | 0,65         | 12,56        | 64,33         | 0,03        | 0            | 0         | 0        | 6             | 19,5        | 4,2          | 0,27         |
|                | Масло сливочное                      | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66            | 0           | 0            | 40        | 0        | 2,4           | 3           | 0            | 0,02         |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоки)     | 1шт        | 0,8          | 0,8          | 19,6         | 94            | 0           | 20           | 0         | 0        | 32            | 22          | 0,1          | 4,4          |
| 382            | Какао с молоком                      | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,6         | 0           | 1,59         | 0         | 0        | 152,22        | 0           | 21,34        | 0,48         |
|                | <b>ИТОГО:</b>                        | <b>640</b> | <b>12,66</b> | <b>18,05</b> | <b>69,86</b> | <b>497,93</b> | <b>0,11</b> | <b>22,59</b> | <b>40</b> | <b>0</b> | <b>390,62</b> | <b>44,5</b> | <b>25,64</b> | <b>45,13</b> |

| Обед |  |            |              |              |              |                |             |              |           |            |               |             |              |              |
|------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-----------|------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| 1    | 2  | 3          | 4            | 5            | 6            | 7              | 8           | 9            | 10        | 11         | 12            | 13          | 14           | 15           |
| 71   | Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы)  | 100        | 1            | 0,1          | 1,2          | 12             | 0,05        | 4,9          | 0         | 0          | 1,7           | 14          | 30           | 0,5          |
| 88   | Суп из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10     | 6,37         | 10,06        | 8,26         | 157,04         | 0           | 21,16        | 0         | 0          | 60,89         | 0           | 23           | 1,28         |
| 291  | Плов из мяса птицы - бройлера                  | 250        | 20,8         | 18,09        | 37,9         | 407,35         | 0,05        | 3,23         | 0         | 0          | 10,3          | 0           | 0            | 2,05         |
|      | Хлеб пшеничный                                 | 20         | 0,67         | 0,44         | 8,38         | 42,8           | 0,02        | 0            | 0         | 0          | 4             | 13          | 2,8          | 0,18         |
| 354  | Хлеб ржаной                                    | 30         | 2,6          | 1            | 12,8         | 77,7           | 0,07        | 0,1          | 0         | 0,7        | 2,2           | 3           | 0            | 4,7          |
|      | Касель плодово-ягодный (С-витаминизация)       | 200/70мл   | 0,11         | 0,12         | 25,1         | 119,2          | 0           | 20,83        | 0         | 0          | 11,46         | 0           | 3,64         | 0,57         |
|      | <b>ИТОГО:</b>                                  | <b>650</b> | <b>31,55</b> | <b>29,81</b> | <b>93,64</b> | <b>816,09</b>  | <b>0,82</b> | <b>50,22</b> | <b>0</b>  | <b>0,7</b> | <b>105,85</b> | <b>30</b>   | <b>59,44</b> | <b>9,28</b>  |
|      | <b>Итого за весь день:</b>                     |            | <b>44,21</b> | <b>47,86</b> | <b>163,5</b> | <b>1314,02</b> | <b>8,93</b> | <b>72,81</b> | <b>40</b> | <b>0,7</b> | <b>486,47</b> | <b>74,5</b> | <b>85,08</b> | <b>54,41</b> |

| ДЕНЬ ПЯТЫЙ |   |         |      |      |       |       |      |      |    |    |      |      |     |      |
|------------|---|---------|------|------|-------|-------|------|------|----|----|------|------|-----|------|
| Завтрак    |   |         |      |      |       |       |      |      |    |    |      |      |     |      |
| 1          | 2                                       | 3       | 4    | 5    | 6     | 7     | 8    | 9    | 10 | 11 | 12   | 13   | 14  | 15   |
| 199        | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы | 200/6,2 | 5,43 | 5,23 | 33,38 | 193   | 0    | 0    | 0  | 0  | 0    | 0    | 0   | 0    |
| 14         | Хлеб пшеничный                          | 30      | 1,85 | 0,65 | 12,56 | 64,33 | 0,03 | 0    | 0  | 0  | 6    | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
|            | Масло сливочное                         | 10      | 0,08 | 7,25 | 0,13  | 66    | 0    | 0    | 40 | 0  | 2,4  | 3    | 0   | 0,02 |
| 376        | Фрукты свежие по сезону (яблоки)        | 1шт     | 0,8  | 0,8  | 19,6  | 94    | 0    | 20   | 0  | 0  | 32   | 22   | 0,1 | 4,4  |
|            | Чай с сахаром                           | 200/15  | 0,2  | 0    | 13,4  | 52    | 0    | 0,06 | 0  | 0  | 2,98 | 4,5  | 2,4 | 0,5  |

|                     |   |         |       |      |       |        |      |       |     |     |       |        |       |      |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
|---------------------|---|---------|-------|------|-------|--------|------|-------|-----|-----|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|
| ИТОГО:              |   |         |       |      |       |        |      |       |     |     |       |        |       |      | 640  | 8,36  | 13,93  | 79,07   | 469,33 | 0,03  | 20,06 | 40  | 0      | 43,38  | 49     | 6,7    | 44,79 |
| Обед                |   |         |       |      |       |        |      |       |     |     |       |        |       |      |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 1                   | 2   | 3       | 4     | 5    | 6     | 7      | 8    | 9     | 10  | 11  | 12    | 13     | 14    | 15   |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 71                  | овощи натуральные свежие или солёные (помидоры) | 100     | 1,1   | 0,2  | 3,8   | 22     | 0,07 | 17,5  | 0   | 0   | 14    | 26     | 14    | 15   |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 103                 | сулкартофельный с макаронными изделиями         | 250     | 7,66  | 8,58 | 17,14 | 176,42 | 0    | 8,56  | 0   | 0   | 25,04 | 0      | 27,44 | 0,9  |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 289/2015            | Рис, из: жаспа тилгиз - бродисча                | 100/180 | 3,125 | 29,5 | 18,75 | 500    | 0,19 | 0     | 0,1 | 0   | 40,38 | 292,55 | 43,74 | 2,97 |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
|                     | хлеб пшеничный                                  | 20      | 0,67  | 0,44 | 8,38  | 42,8   | 0,02 | 0     | 0   | 4   | 13    | 2,8    | 0,18  | 0,18 |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
|                     | хлеб ржаной                                     | 30      | 2,6   | 1    | 12,8  | 77,7   | 8,7  | 0,1   | 0   | 0,7 | 2,2   | 3      | 0     | 4,7  |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 349                 | компот из смеси сухофруктов (С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ)   | 200/0мл | 0,66  | 0,09 | 32,01 | 132,8  | 0    | 20,73 | 0   | 0   | 32,48 | 0      | 17,46 | 0,7  |      |       |        |         |        |       |       |     |        |        |        |        |       |
| ИТОГО:              |   |         |       |      |       |        |      |       |     |     |       |        |       |      | 890  | 43,94 | 39,81  | 92,88   | 951,72 | 8,98  | 46,89 | 0,1 | 0,7    | 118,1  | 334,55 | 111,44 | 10,55 |
| Итого за весь день: |   |         |       |      |       |        |      |       |     |     |       |        |       |      | 52,3 | 53,74 | 171,95 | 1421,05 | 9,01   | 66,95 | 40,1  | 0,7 | 161,48 | 383,55 | 118,14 | 55,34  |       |

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

|                     |  |          |       |       |       |        |      |       |    |     |       |     |       |       |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
|---------------------|--|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|----|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак             |  |          |       |       |       |        |      |       |    |     |       |     |       |       |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 1                   | 2  | 3        | 4     | 5     | 6     | 7      | 8    | 9     | 10 | 11  | 12    | 13  | 14    | 15    |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 210                 | омлет натуральный                        | 150      | 15,45 | 25,5  | 2,4   | 257,15 | 0    | 0,3   | 0  | 0   | 98,58 | 0   | 20,07 | 2,78  |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
|                     | ирина кабанчява                          | 60       | 0,72  | 2,83  | 4,63  | 46,8   | 0,03 | 5,76  | 0  | 0   | 19,2  | 0   | 0     | 0,25  |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
|                     | хлеб пшеничный                           | 30       | 1,85  | 0,65  | 12,56 | 64,33  | 0,03 | 0     | 0  | 6   | 19,5  | 4,2 | 0,27  | 0,27  |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 15                  | сыр Российский                           | 15       | 3,4   | 4,4   | 0     | 54     | 0,01 | 0,11  | 39 | 0   | 132   | 75  | 5,25  | 0,15  |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
|                     | фрукты свежие (не сезон) (яблоки)        | 10г      | 0,8   | 0,8   | 19,6  | 84     | 0    | 20    | 0  | 0   | 32    | 22  | 0,1   | 4,4   |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 377                 | чай с лимоном                            | 200/57г  | 0,13  | 0,02  | 15,2  | 62     | 0    | 2,83  | 0  | 0   | 14,2  | 0   | 2,4   | 0,36  |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| ИТОГО:              |  |          |       |       |       |        |      |       |    |     |       |     |       |       | 652   | 22,35 | 34,2   | 54,39   | 576,28  | 0,07  | 29    | 39  | 0      | 301,98 | 116,5  | 32,02  | 47,81 |
| Обед                |  |          |       |       |       |        |      |       |    |     |       |     |       |       |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 1                   | 2  | 3        | 4     | 5     | 6     | 7      | 8    | 9     | 10 | 11  | 12    | 13  | 14    | 15    |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 364                 | капустя тушеная                          | 100      | 2,07  | 3,24  | 9,42  | 74,1   | 0    | 34,32 | 0  | 0   | 0     | 0   | 0     | 0     |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 99                  | суп из овощей со сметаной                | 250/10   | 7,89  | 8,04  | 14,6  | 162,8  | 0    | 6,67  | 0  | 0   | 49,94 | 0   | 39,62 | 1,99  |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 268                 | бигочка из мяса говядины                 | 100      | 16,5  | 24,2  | 14,33 | 34,4   | 0    | 0,35  | 0  | 0   | 43,15 | 0   | 55,79 | 2,8   |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 305                 | гарнир рис прожаренный                   | 200      | 11,4  | 12,27 | 45,66 | 327,11 | 4    | 0,27  | 20 | 0   | 1,2   | 9,7 | 0     | 11,07 |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 228                 | соус красный острый                      | 50       | 0,69  | 1,95  | 3,09  | 31     | 0    | 0,39  | 0  | 0   | 0,01  | 0   | 0     | 0,1   |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
|                     | хлеб пшеничный                           | 20       | 0,67  | 0,44  | 8,38  | 42,8   | 0,02 | 0     | 0  | 4   | 13    | 2,8 | 0,18  | 0,18  |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
|                     | хлеб ржаной                              | 30       | 2,6   | 1     | 12,8  | 77,7   | 8,7  | 0,1   | 0  | 0,7 | 2,2   | 3   | 0     | 4,7   |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| 354                 | Кисель плодово-ягодный (С-Витаминизация) | 200/70мл | 0,11  | 0,12  | 25,1  | 119,2  | 0    | 20,83 | 0  | 0   | 11,46 | 0   | 3,64  | 0,57  |       |       |        |         |         |       |       |     |        |        |        |        |       |
| ИТОГО:              |  |          |       |       |       |        |      |       |    |     |       |     |       |       | 950   | 41,93 | 51,26  | 133,38  | 1179,71 | 12,72 | 62,93 | 20  | 0,7    | 111,96 | 25,7   | 101,85 | 21,41 |
| Итого за весь день: |  |          |       |       |       |        |      |       |    |     |       |     |       |       | 64,28 | 85,46 | 187,77 | 1757,99 | 12,79   | 91,93 | 59    | 0,7 | 413,94 | 142,2  | 133,87 | 69,22  |       |

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

|         |   |        |       |       |       |        |      |       |    |    |        |     |       |      |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
|---------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|----|----|--------|-----|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|----|---|--------|----|-------|------|
| Завтрак |   |        |       |       |       |        |      |       |    |    |        |     |       |      |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 1       | 2   | 3      | 4     | 5     | 6     | 7      | 8    | 9     | 10 | 11 | 12     | 13  | 14    | 15   |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 268     | Шницель из мяса говядины                      | 100    | 16,5  | 24,2  | 14,33 | 34,4   | 0    | 0,35  | 0  | 0  | 43,15  | 0   | 55,79 | 2,8  |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 202/203 | гарнир макаронные изделия отварные с маслом   | 200    | 7,3   | 7,72  | 40,55 | 280,88 | 0    | 0     | 0  | 0  | 16,11  | 0   | 10,85 | 1,05 |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 278     | яйцо вареный (свареный)                       | 50     | 0,68  | 1,95  | 3,09  | 31     | 0    | 0,39  | 0  | 0  | 0,01   | 0   | 0     | 0,1  |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 14      | Хлеб цельнозерновой модифицированный          | 40     | 2,47  | 0,87  | 16,75 | 85,77  | 0,04 | 0     | 0  | 0  | 8      | 26  | 5,6   | 0,36 |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
|         | Масло сливочное                               | 10     | 0,08  | 7,25  | 0,13  | 66     | 0    | 0     | 40 | 0  | 2,4    | 3   | 0     | 0,02 |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 382     | какао с молоком                               | 200    | 4,08  | 3,54  | 17,58 | 118,6  | 0    | 1,59  | 0  | 0  | 152,22 | 0   | 21,34 | 0,48 |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| ИТОГО:  |   |        |       |       |       |        |      |       |    |    |        |     |       |      | 600 | 31,12 | 45,53 | 92,43 | 906,25 | 0,04 | 2,33 | 40 | 0 | 221,89 | 29 | 93,58 | 4,81 |
| Обед    |   |        |       |       |       |        |      |       |    |    |        |     |       |      |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 1       | 2   | 3      | 4     | 5     | 6     | 7      | 8    | 9     | 10 | 11 | 12     | 13  | 14    | 15   |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 71      | овощи натуральные свежие или солёные (огурцы) | 100    | 1     | 0,1   | 1,2   | 12     | 0,05 | 4,9   | 0  | 0  | 1,7    | 14  | 30    | 0,5  |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 88      | ци из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 6,37  | 10,06 | 8,26  | 157,04 | 0    | 21,16 | 0  | 0  | 60,89  | 0   | 23    | 1,28 |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |
| 234     | Котлеты рыбные из см. Минтай                  | 100    | 19,63 | 15,32 | 24,75 | 320    | 0,11 | 1,18  | 0  | 0  | 64,75  | 203 | 23,08 | 0,59 |     |       |       |       |        |      |      |    |   |        |    |       |      |

|     |   |          |       |       |        |         |      |       |    |     |        |       |        |       |      |
|-----|---|----------|-------|-------|--------|---------|------|-------|----|-----|--------|-------|--------|-------|------|
| 312 | пюре картофельное                           | 200      | 4     | 12,78 | 25,11  | 24,2    | 0    | 24,89 | 0  | 0   | 0      | 58,22 | 0      | 38,33 | 1,44 |
| 228 | суп с красной смородиной                    | 50       | 0,69  | 1,95  | 3,09   | 3,1     | 0    | 0,99  | 0  | 0   | 0      | 0,01  | 0      | 0     | 0,1  |
|     | хлеб пшеничный                              | 20       | 0,67  | 0,44  | 8,38   | 4,28    | 0,02 | 0     | 0  | 0   | 0      | 4     | 13     | 2,8   | 0,18 |
|     | хлеб ржаной                                 | 30       | 2,6   | 1     | 12,8   | 7,77    | 8,7  | 0,1   | 0  | 0,7 | 2,2    | 3     | 0      | 4,7   | 0,7  |
| 349 | компот из смеси сухофруктов (С-витаминация) | 200/70мл | 0,56  | 0,09  | 32,01  | 132,8   | 0    | 20,73 | 0  | 0   | 32,48  | 0     | 17,46  | 0,7   | 0,7  |
|     | ИТОГО :                                     | 950      | 34,62 | 41,64 | 114,4  | 1003,34 | 8,83 | 68,45 | 0  | 0,7 | 222,55 | 219   | 104,67 | 8,99  | 0,7  |
|     | Итого за весь день:                         |          | 65,74 | 87,17 | 206,83 | 1909,59 | 8,87 | 70,78 | 40 | 0,7 | 444,44 | 248   | 198,25 | 13,8  | 0,7  |

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

|                |                                      |        |       |       |       |        |      |       |      |    |        |        |       |       |      |
|----------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|----|--------|--------|-------|-------|------|
| <b>Завтрак</b> |                                      |        |       |       |       |        |      |       |      |    |        |        |       |       |      |
| 1              |                                      | 2      | 3     | 4     | 5     | 6      | 7    | 8     | 9    | 10 | 11     | 12     | 13    | 14    | 15   |
| 181            | каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10 | 6,11  | 10,72 | 32,38 | 251    | 0    | 1,17  | 0    | 0  | 0      | 133,77 | 20,3  | 0     | 0,47 |
|                | хлеб пшеничный                       | 30     | 1,85  | 0,65  | 12,56 | 64,33  | 0,03 | 0     | 0    | 0  | 6      | 19,5   | 4,2   | 0,27  | 0,27 |
| 15             | сыр Российский                       | 15     | 3,4   | 4,4   | 0     | 54     | 0,01 | 0,11  | 0,11 | 39 | 0      | 132    | 75    | 5,25  | 0,15 |
|                | Фрукты свежие по сезону (яблоки)     | 1шт    | 0,8   | 0,8   | 19,6  | 94     | 0    | 2,9   | 0    | 0  | 3,2    | 2,2    | 0,1   | 0,1   | 0,4  |
| 379            | кофейный напиток с молоком           | 200    | 3,17  | 2,88  | 15,9  | 100,6  | 0    | 1,3   | 0    | 0  | 125,78 | 0      | 14    | 0,13  | 0,13 |
|                | ИТОГО :                              | 645    | 15,33 | 19,25 | 80,44 | 563,93 | 0,04 | 22,58 | 39   | 0  | 429,55 | 136,8  | 23,55 | 45,02 | 0,13 |

**Обед**

|                     |   |          |        |       |        |         |      |       |     |     |        |       |       |      |      |
|---------------------|---|----------|--------|-------|--------|---------|------|-------|-----|-----|--------|-------|-------|------|------|
| <b>ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ</b> |   |          |        |       |        |         |      |       |     |     |        |       |       |      |      |
| <b>Завтрак</b>      |   |          |        |       |        |         |      |       |     |     |        |       |       |      |      |
| 1                   | овощи натуральные свежие или солёные (помидоры) | 100      | 1,1    | 0,2   | 3,8    | 22      | 0,07 | 17,5  | 0   | 0   | 0      | 14    | 26    | 20   | 0,9  |
| 98                  | суп крестьянский с пшеном                       | 250      | 5,82   | 8,53  | 6,35   | 127,3   | 0    | 9,92  | 0   | 0   | 38,72  | 0     | 14,18 | 0,71 | 0,71 |
| 304                 | ТЕФТЕЛИ из мяса говядины (2-й вариант)          | 100      | 13     | 13,3  | 15,5   | 234,8   | 0    | 1     | 0   | 0   | 57,2   | 29,6  | 0     | 1,34 | 1,34 |
| 143                 | гарнир рату из овощей                           | 200      | 3,013  | 7,11  | 13,44  | 138     | 0,09 | 17,89 | 0   | 0   | 63,67  | 0     | 0     | 1,18 | 1,18 |
|                     | хлеб пшеничный                                  | 20       | 0,67   | 0,44  | 8,38   | 42,8    | 0,02 | 0     | 0   | 0   | 4      | 13    | 2,8   | 0,18 | 0,18 |
|                     | хлеб ржаной                                     | 30       | 2,6    | 1     | 12,8   | 7,7     | 8,7  | 0,1   | 0,7 | 0,7 | 2,2    | 3     | 0     | 4,7  | 4,7  |
| 354                 | Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)          | 200/70мл | 0,11   | 0,12  | 25,1   | 119,2   | 0    | 20,83 | 0   | 0   | 11,46  | 0     | 3,64  | 0,57 | 0,57 |
|                     | ИТОГО :   | 900      | 26,313 | 30,7  | 85,37  | 761,8   | 8,88 | 67,24 | 0   | 0,7 | 191,25 | 71,6  | 40,62 | 9,58 | 9,58 |
|                     | Итого за весь день:                             |          | 41,643 | 49,95 | 165,81 | 1325,73 | 8,92 | 89,82 | 39  | 0,7 | 620,8  | 208,4 | 64,17 | 54,6 | 54,6 |

**Завтрак**

|                     |   |         |      |       |       |        |      |       |    |   |      |      |     |       |       |
|---------------------|---|---------|------|-------|-------|--------|------|-------|----|---|------|------|-----|-------|-------|
| <b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ</b> |   |         |      |       |       |        |      |       |    |   |      |      |     |       |       |
| <b>Завтрак</b>      |   |         |      |       |       |        |      |       |    |   |      |      |     |       |       |
| 1                   | каша жидкая молочная из хлопьев овсяных | 200/6,2 | 5,43 | 5,23  | 33,38 | 193    | 0    | 0     | 0  | 0 | 0    | 0    | 0   | 0     | 0     |
|                     | хлеб пшеничный                          | 30      | 1,85 | 0,65  | 12,56 | 64,33  | 0,03 | 0     | 0  | 0 | 6    | 19,5 | 4,2 | 0,27  | 0,27  |
| 14                  | масло сливочное                         | 10      | 0,08 | 7,25  | 0,13  | 66     | 0    | 0     | 40 | 0 | 2,4  | 3    | 0   | 0,02  | 0,02  |
|                     | Фрукты свежие по сезону (яблоки)        | 1шт     | 0,8  | 0,8   | 19,6  | 94     | 0    | 2,9   | 0  | 0 | 3,2  | 2,2  | 0,1 | 0,1   | 0,4   |
| 377                 | чай с лимоном                           | 200/157 | 0,13 | 0,02  | 15,2  | 62     | 0    | 2,83  | 0  | 0 | 14,2 | 0    | 2,4 | 0,36  | 0,36  |
|                     | ИТОГО :                                 | 647     | 8,29 | 13,95 | 80,87 | 479,33 | 0,03 | 22,83 | 40 | 0 | 54,6 | 44,5 | 6,7 | 44,55 | 44,55 |

**Обед**

|                         |  |        |      |       |       |        |       |       |    |     |       |       |       |      |      |
|-------------------------|--|--------|------|-------|-------|--------|-------|-------|----|-----|-------|-------|-------|------|------|
| <b>ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ</b> |  |        |      |       |       |        |       |       |    |     |       |       |       |      |      |
| <b>Завтрак</b>          |  |        |      |       |       |        |       |       |    |     |       |       |       |      |      |
| 1                       | картофель тушеный                                      | 100    | 2,97 | 3,24  | 9,42  | 75,1   | 0     | 34,32 | 0  | 0   | 0     | 0     | 0     | 0    | 0    |
| 82                      | борщ с капустой и картофелем со сметаной               | 250/10 | 6,4  | 10,03 | 11,55 | 171,04 | 0     | 16,06 | 0  | 0   | 61,37 | 0     | 27,03 | 1,68 | 1,68 |
| 290/7                   | мяса птицы- бройлера, тушеная в соусе красном основном | 100/50 | 11,7 | 10,7  | 2,9   | 155,8  | 0,22  | 0,02  | 0  | 0   | 31,09 | 0     | 0     | 0,92 | 0,92 |
| 302/2015                | гарнир из крупы ячневой                                | 200    | 4,08 | 6,02  | 40,74 | 233,46 | 0,033 | 0     | 30 | 0   | 2,9   | 68,33 | 21,12 | 0,59 | 0,59 |
|                         | Хлеб пшеничный   | 20     | 0,67 | 0,44  | 8,38  | 42,8   | 0,02  | 0     | 0  | 0   | 4     | 13    | 2,8   | 0,18 | 0,18 |
|                         | Хлеб ржаной  | 30     | 2,6  | 1     | 12,8  | 7,7    | 8,7   | 0,1   | 0  | 0,7 | 2,2   | 3     | 0     | 4,7  | 4,7  |

|     |   |          |       |       |        |         |       |       |    |     |        |        |       |       |
|-----|---|----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|----|-----|--------|--------|-------|-------|
| 349 | КОМПЛОТ из смеси суфлоржтов (С-Витаминизация) | 200/70мл | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,8   | 0     | 20,73 | 0  | 0   | 32,48  | 0      | 17,46 | 0,7   |
|     | ИТОГО:  | 960      | 28,18 | 31,52 | 117,8  | 888,7   | 8,973 | 71,23 | 30 | 0,7 | 134,04 | 84,33  | 68,41 | 8,77  |
|     | Итого за весь День:                           |          | 36,47 | 45,47 | 198,67 | 1368,03 | 9,003 | 94,06 | 70 | 0,7 | 188,64 | 128,83 | 75,11 | 53,42 |

### ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

#### Завтрак

| №        | Наименование                              | Количество | Питательные вещества |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |    |    |    |  |
|----------|---|------------|----------------------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-----|--------|--------|--------|-------|----|----|----|--|
|          |   |            | 1                    | 2     | 3      | 4       | 5     | 6     | 7     | 8   | 9      | 10     | 11     | 12    | 13 | 14 | 15 |  |
| 1        | 2   | 3          | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |    |    |    |  |
| 227      | рыба с/м "Минтай" припущенная             | 100        | 14,2                 | 7,89  | 60,7   | 138,5   | 0,1   | 1,93  | 0     | 0   | 66,73  | 0      | 0      | 0,89  |    |    |    |  |
| 302/2015 | гарнир из крутых яиц с вареным картофелем | 200        | 4,08                 | 6,02  | 40,74  | 233,46  | 0,033 | 0     | 30    | 0   | 2,9    | 68,33  | 21,12  | 0,39  |    |    |    |  |
| 14       | хлеб пшеничный                            | 40         | 2,47                 | 0,87  | 16,75  | 85,77   | 0,04  | 0     | 0     | 0   | 8      | 26     | 5,6    | 0,36  |    |    |    |  |
| 382      | масло сливочное                           | 10         | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66      | 0     | 0     | 40    | 0   | 2,4    | 3      | 0      | 0,02  |    |    |    |  |
|          | какао с молоком                           | 200        | 4,08                 | 3,54  | 17,38  | 118,6   | 0     | 1,59  | 0     | 0   | 152,22 | 0      | 21,34  | 0,48  |    |    |    |  |
|          | ИТОГО:                                    | 350        | 24,91                | 25,57 | 135,9  | 642,33  | 0,173 | 3,52  | 70    | 0   | 232,25 | 97,33  | 48,06  | 2,34  |    |    |    |  |
|          | Обед                                      |            |                      |       |        |         |       |       |       |     |        |        |        |       |    |    |    |  |
| 1        | 2   | 3          | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8     | 9     | 10    | 11  | 12     | 13     | 14     | 15    |    |    |    |  |
| 76       | индейская котлета                         | 100        | 1,75                 | 8,07  | 10,08  | 122,22  | 0,05  | 10,67 | 0     | 0   | 33,5   | 0      | 0      | 1,33  |    |    |    |  |
| 102      | суп картофельный с бобовыми               | 250        | 9,83                 | 8,88  | 16,8   | 169,34  | 0     | 11,17 | 0     | 0   | 45,82  | 0      | 35,48  | 4,55  |    |    |    |  |
| 322      | котлеты из мяса птицы - фройлера          | 100        | 15,33                | 15,78 | 15,75  | 265     | 0,09  | 0,66  | 0     | 0   | 19     | 138,25 | 22,28  | 1,81  |    |    |    |  |
| 302/2015 | каша, расплывчатая пшеничная              | 200        | 11,66                | 6,5   | 57,41  | 336     | 0,38  | 0     | 0,04  | 0   | 22,98  | 3,81   | 185    | 6,2   |    |    |    |  |
| 228      | суп греческий с овощами                   | 50         | 0,69                 | 1,95  | 3,09   | 31      | 0     | 0,39  | 0     | 0   | 0,01   | 0      | 0      | 0,1   |    |    |    |  |
|          | хлеб пшеничный                            | 20         | 0,67                 | 0,44  | 8,38   | 42,8    | 0,02  | 0     | 0     | 0   | 4      | 13     | 2,8    | 0,18  |    |    |    |  |
|          | хлеб ржаной                               | 30         | 2,6                  | 1     | 12,8   | 77,7    | 0,02  | 0,1   | 0     | 0,7 | 2,2    | 3      | 0      | 4,7   |    |    |    |  |
| 354      | Киселья плодово-ягодный (С-Витаминизация) | 200/70мл   | 0,11                 | 0,12  | 25,1   | 119,2   | 0     | 20,83 | 0     | 0   | 11,46  | 0      | 3,64   | 0,57  |    |    |    |  |
|          | ИТОГО:                                    | 890        | 42,64                | 42,74 | 149,41 | 1183,26 | 9,24  | 43,82 | 0,04  | 0,7 | 138,97 | 158,06 | 249,2  | 19,44 |    |    |    |  |
|          | Итого за весь День:                       |            | 67,55                | 68,31 | 285,31 | 1825,59 | 9,413 | 47,34 | 70,04 | 0,7 | 371,22 | 285,39 | 297,26 | 21,78 |    |    |    |  |

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого за весь период | Среднее значение за период | Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период | период в % от | Питательные вещества |        |          | энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) |         |         |        |    |   |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|----------------------|----------------------------|--|---------------|----------------------|--------|----------|--------------------------------|------------------------|---------|---------|--------|----|---|----|---------------------------|--|--|--|--|
|                      |                            |  |               | белки                | жиры   | углеводы |                                | В1                     | С       | А       | Е      | Са | Р | Мг | Fe                        |  |  |  |  |
| 585,93               | 685,23                     | 2113,33  | 1699,79       | 94,65                | 732,41 | 478,18   | 7,00                           | 3816,54                | 2241,52 | 1613,30 | 421,10 |    |   |    |                           |  |  |  |  |
| 58,59                | 68,52                      | 211,33   | 1699,79       | 9,47                 | 73,24  | 47,82    | 0,70                           | 381,65                 | 224,15  | 161,33  | 42,11  |    |   |    |                           |  |  |  |  |
| 18,2                 | 20,4                       | 61,4   |               |                      |        |          |                                |                        |         |         |        |    |   |    |                           |  |  |  |  |

#### СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ ВЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

| Возраст детей                              | Завтрак | Обед |
|--|---------|------|
| Примерное меню для обучающихся 1-4 классов | 734,6   | 902  |

\* Можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице