

СОГЛАСОВАННО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Здоровое питание"

А.Б.Семенов

**Примерное 10-дневное цикличное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных учреждений Славянского района**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | № рецептуры | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|------------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 21,24 | 22,41 | 34,25 | 329,88 | 54 - 1г | 0,07 | 0,25 | 40,88 | 0,53 | 271,30 | 35,80 | 298,50 | 0,75 |
| День 1 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,24 | 37,69 | 685-04 | 2,00 | 0,01 | 0,30 | 0,04 | 4,54 | 3,80 | 7,20 | 0,74 |
| Завтрак | Кондитерское изделие (мармелад) | 25 | 0,00 | 0,00 | 19,85 | 24,00 | Пром. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 0,83 | 0,00 | 0,08 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 9,79 | 44,30 | 112-13 | 0,03 | 0,02 | 5,50 | 11,00 | 17,60 | 9,90 | 12,10 | 2,42 |
| Итого за завтрак | | 505 | 23,20 | 23,09 | 81,05 | 470,03 | | 2,14 | 0,30 | 46,68 | 11,57 | 301,27 | 59,73 | 349,40 | 4,77 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,98 | 3,10 | 5,80 | 54,56 | 43-04 | 0,02 | 0,02 | 121,50 | 23,10 | 27,00 | 10,50 | 19,50 | 0,36 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,61 | 2,04 | 12,69 | 95,35 | 138-04 | 0,06 | 0,05 | 106,48 | 5,28 | 14,81 | 17,58 | 44,40 | 0,65 |
| | Рыба запеченная | 90 | 12,12 | 9,27 | 3,46 | 185,52 | 245-16 | 0,16 | 0,14 | 19,12 | 0,36 | 23,40 | 27,20 | 179,11 | 0,61 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,18 | 4,25 | 19,78 | 130,66 | 520-04 | 0,12 | 0,11 | 19,78 | 10,22 | 41,99 | 28,20 | 85,40 | 1,06 |
| | Сок (грушевый) | 200 | 1,00 | 0,15 | 20,70 | 94,00 | Пром. | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 17,00 | 10,00 | 24,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| Итого за обед | | 770 | 23,91 | 19,49 | 93,99 | 705,09 | | 0,47 | 0,37 | 266,88 | 40,96 | 142,70 | 113,18 | 425,81 | 7,09 |
| Неделя 1 | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,11 | 4,71 | 3,70 | 43,96 | 61-13 | 0,04 | 0,03 | 679,20 | 2,64 | 18,26 | 17,58 | 32,78 | 0,43 |
| День 2 | Котлета из курицы | 95 | 14,53 | 14,05 | 12,79 | 160,11 | 54-5м | 0,06 | 0,08 | 5,98 | 0,59 | 27,57 | 60,80 | 136,80 | 1,30 |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая | 110 | 4,10 | 3,60 | 25,00 | 149,20 | 243-13 | 0,09 | 0,03 | 13,50 | 0,00 | 20,00 | 21,30 | 98,30 | 1,69 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,90 | 54-2хн-22 | 0,01 | 0,03 | 70,00 | 0,32 | 28,00 | 18,00 | 25,00 | 0,58 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| Итого за завтрак | | 505 | 23,58 | 22,86 | 74,95 | 501,21 | | 0,26 | 0,19 | 768,68 | 3,55 | 104,83 | 129,88 | 337,48 | 5,00 |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 1,30 | 4,20 | 6,80 | 71,40 | 78-04 | 0,02 | 0,01 | 20,70 | 4,13 | 22,00 | 17,00 | 33,00 | 0,93 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 1,80 | 3,51 | 12,80 | 109,98 | 132-04 | 0,07 | 0,05 | 111,82 | 5,61 | 20,60 | 18,91 | 50,10 | 0,69 |
| | Омлет с сыром | 150 | 12,30 | 18,50 | 3,00 | 316,00 | 309-13 | 0,07 | 0,46 | 222,00 | 0,37 | 359,00 | 26,00 | 333,00 | 2,23 |
| | Какао на молоке витаминизированный | 200 | 5,84 | 4,68 | 16,30 | 130,39 | ТТК | 0,06 | 0,24 | 26,44 | 1,04 | 214,35 | 31,20 | 167,20 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Фрукты свежие (груша) | 110 | 0,44 | 0,33 | 11,33 | 50,05 | 112-13 | 0,02 | 0,03 | 2,20 | 5,50 | 20,90 | 13,20 | 17,60 | 2,53 |
| Итого за обед | | 795 | 26,70 | 31,90 | 81,79 | 822,82 | | 0,35 | 0,84 | 383,16 | 16,65 | 655,35 | 126,01 | 674,30 | 8,57 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|-------------|-------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Итого за завтрак | | 500 | 26,70 | 31,90 | 81,79 | 822,82 | | 0,35 | 0,84 | 383,16 | 16,65 | 655,35 | 126,01 | 674,30 | 8,57 |
| Обед | Салат из зеленого горошка | 60 | 2,34 | 4,83 | 2,70 | 62,93 | 50-16 | 0,05 | 0,16 | 71,40 | 1,56 | 32,85 | 11,11 | 88,83 | 1,17 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,09 | 2,98 | 14,43 | 101,13 | 139-04 | 0,14 | 0,05 | 136,51 | 3,73 | 30,12 | 27,46 | 76,98 | 1,42 |
| | Капуста тушенная с мясом | 150 | 11,56 | 16,43 | 9,90 | 274,55 | 534-04 | 0,06 | 0,14 | 77,25 | 21,68 | 63,00 | 36,00 | 174,75 | 2,75 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 494-13 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 2,00 | 1,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Фрукты свежие (банан) | 110 | 1,50 | 5,50 | 23,10 | 103,95 | 112-13 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 11,00 | 8,80 | 48,40 | 30,20 | 0,66 |
| Итого за обед | | 790 | 24,61 | 30,42 | 96,89 | 748,56 | | 0,40 | 0,44 | 285,16 | 37,97 | 167,47 | 144,67 | 445,16 | 8,01 |
| Неделя 1 | Икра морковная | 60 | 1,20 | 4,20 | 6,00 | 68,00 | 54-12 3 | 0,03 | 0,03 | 560,00 | 3,23 | 18,00 | 23,00 | 37,00 | 0,65 |
| День 4 | Печень по строгановски | 40/40 | 11,04 | 7,52 | 6,20 | 172,67 | 431-04 | 0,14 | 1,06 | 3005,88 | 8,67 | 24,32 | 14,61 | 179,86 | 3,81 |
| Завтрак | Картофельное пюре | 120 | 2,54 | 3,40 | 15,82 | 104,53 | 520-04 | 0,10 | 0,09 | 15,82 | 8,18 | 33,59 | 22,56 | 68,32 | 0,85 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,30 | 0,20 | 11,10 | 46,70 | 54-32 хн | 0,01 | 0,01 | 1,58 | 3,12 | 10,00 | 4,70 | 6,10 | 1,02 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| Итого за завтрак | | 500 | 17,92 | 15,72 | 56,88 | 472,94 | | 0,34 | 1,21 | 3583,28 | 23,20 | 96,91 | 77,07 | 335,88 | 7,33 |
| Обед | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,38 | 2,67 | 1,49 | 51,92 | 17-04 | 0,00 | 0,00 | 1,46 | 1,33 | 12,17 | 6,98 | 15,26 | 0,30 |
| | Борщ со сметаной | 200/5 | 1,53 | 3,25 | 5,87 | 79,39 | 109-04 | 0,02 | 0,03 | 120,44 | 7,02 | 36,40 | 17,26 | 37,17 | 0,83 |
| | Биточки из говядины | 90 | 14,13 | 15,46 | 13,88 | 247,65 | 451-04 | 0,05 | 0,11 | 1,86 | 0,37 | 34,86 | 20,91 | 145,63 | 2,14 |
| | Каша ячневая вязкая | 150 | 3,61 | 3,76 | 22,39 | 138,11 | 510-04 | 0,07 | 0,03 | 14,34 | 0,00 | 32,39 | 16,61 | 114,30 | 0,64 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 17,18 | 69,65 | 639-04 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,10 | 29,54 | 1,26 | 2,58 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Фрукты свежие (мандарин) | 110 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 38,50 | 112-13 | 0,07 | 0,03 | 11,00 | 41,80 | 38,50 | 12,10 | 18,70 | 0,11 |
| Итого за обед | | 885 | 25,85 | 26,04 | 100,62 | 770,22 | | 0,31 | 0,25 | 158,10 | 50,62 | 202,36 | 94,82 | 407,04 | 5,70 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | № рецептуры | В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | Fe |
|------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| Неделя 1 | Котлета рыбная | 60 | 6,31 | 4,83 | 14,67 | 136,31 | 388-04 | 0,06 | 0,04 | 2,38 | 0,28 | 25,80 | 24,47 | 105,74 | 0,73 |
| День 5 | Рагу из овощей | 150 | 2,80 | 7,40 | 13,60 | 133,40 | 541-04 | 0,07 | 0,08 | 384,00 | 12,20 | 56,00 | 29,00 | 70,00 | 1,02 |
| Завтрак | Какао на молоке витаминизированный | 200 | 5,84 | 4,68 | 16,30 | 130,39 | ГТК | 0,06 | 0,24 | 26,44 | 1,04 | 214,35 | 31,20 | 167,20 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 8,90 | 40,30 | 112-13 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| Итого за завтрак | | 550 | 18,19 | 17,71 | 71,23 | 521,44 | | 0,28 | 0,40 | 417,82 | 23,52 | 323,15 | 105,87 | 398,54 | 5,53 |
| Обед | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,11 | 2,71 | 3,70 | 73,20 | 61-13 | 0,04 | 0,03 | 679,20 | 2,64 | 18,26 | 17,58 | 32,78 | 0,43 |
| | Суп с клецками | 200/50 | 2,95 | 5,70 | 12,04 | 116,87 | 155,548-04 | 0,05 | 0,10 | 141,37 | 0,60 | 44,45 | 10,53 | 65,10 | 0,66 |
| | Плов из птицы | 150 | 11,57 | 11,72 | 25,90 | 217,88 | 492-04 | 0,06 | 0,06 | 122,83 | 1,81 | 18,82 | 73,94 | 163,30 | 1,43 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 6,50 | 5,10 | 18,44 | 145,09 | 689-04 | 0,06 | 0,25 | 26,49 | 1,04 | 217,74 | 42,00 | 184,00 | 1,17 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| Итого за обед | | 730 | 27,15 | 25,91 | 91,64 | 698,04 | | 0,31 | 0,48 | 969,89 | 6,09 | 317,77 | 163,75 | 518,58 | 5,30 |
| Неделя 2 | Зеленый горошек | 60 | 1,70 | 0,10 | 3,50 | 28,60 | 22-16 | 0,05 | 0,02 | 18,00 | 2,40 | 11,00 | 11,00 | 32,00 | 0,37 |
| День 6 | Омлет натуральный | 150 | 12,70 | 18,00 | 5,30 | 225,50 | 301-13 | 0,06 | 0,40 | 183,00 | 0,30 | 110,00 | 17,00 | 203,00 | 2,10 |
| Завтрак | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | ГТК | 0,40 | 0,34 | 0,12 | 20,00 | 1,20 | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| | Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 45,50 | 112-13 | 0,02 | 0,03 | 2,00 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| Итого за завтрак | | 550 | 17,64 | 18,80 | 59,86 | 472,64 | | 0,59 | 0,81 | 203,12 | 27,70 | 152,20 | 52,20 | 295,60 | 5,77 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,98 | 3,10 | 5,80 | 54,56 | 43-04 | 0,02 | 0,02 | 121,50 | 23,10 | 27,00 | 10,50 | 19,50 | 0,36 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 1,80 | 3,51 | 12,80 | 109,98 | 132-04 | 0,07 | 0,05 | 111,82 | 5,61 | 20,60 | 18,91 | 50,10 | 0,69 |
| | Печень тушенная в соусе | 65/35 | 11,86 | 8,57 | 7,78 | 175,06 | 439-04 | 0,21 | 1,63 | 4668,19 | 13,04 | 25,60 | 19,76 | 269,52 | 5,80 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,18 | 4,25 | 19,78 | 130,66 | 520-04 | 0,12 | 0,11 | 19,78 | 10,22 | 41,99 | 28,20 | 85,40 | 1,06 |
| | Сок земляничный | 200 | 1,34 | 0,60 | 15,36 | 64,00 | Пром. | 0,06 | 0,10 | 60,00 | 120,00 | 80,00 | 0,00 | 46,00 | 2,40 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Кондитерское изделие (мармелад) | 30 | 0,00 | 0,00 | 23,82 | 28,80 | Пром. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,99 | 0,00 | 0,09 |
| Итого за обед | | 815 | 24,18 | 20,71 | 116,90 | 708,06 | | 0,58 | 1,95 | 4981,29 | 171,97 | 214,69 | 98,06 | 543,92 | 12,01 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | Салат из свеклы отварной | 80 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 72,60 | 50-13 | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 2,28 | 19,00 | 11,00 | 22,00 | 0,70 |
| День 7 | Тефтели с соусом | 60/30 | 8,84 | 9,57 | 11,24 | 166,69 | 461-04 | 0,04 | 0,08 | 41,00 | 2,33 | 31,32 | 17,98 | 100,21 | 1,62 |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,60 | 3,26 | 21,87 | 109,30 | 516-04 | 0,04 | 0,02 | 12,26 | 0,00 | 8,00 | 4,80 | 27,33 | 0,48 |
| | Сок (яблочный) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | Пром. | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| Итого за завтрак | | 510 | 17,08 | 16,13 | 75,67 | 521,63 | | 0,17 | 0,16 | 53,94 | 8,61 | 83,32 | 53,98 | 208,14 | 6,60 |
| Обед | Салат из моркови с черносливом | 60 | 0,90 | 0,10 | 12,90 | 56,80 | 8-13 | 0,03 | 0,04 | 902,00 | 2,70 | 24,00 | 32,00 | 37,00 | 0,77 |
| | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 200/25 | 5,06 | 5,64 | 10,41 | 118,34 | 153-04 | 0,03 | 0,05 | 114,13 | 1,47 | 16,01 | 18,46 | 81,60 | 1,14 |
| | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/40 | 22,08 | 29,70 | 34,21 | 404,78 | 358-04 | 0,10 | 0,38 | 53,40 | 0,70 | 349,45 | 47,35 | 411,27 | 1,09 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 17,18 | 69,65 | 639-04 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,10 | 29,54 | 1,26 | 2,58 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Фрукты свежие (мандарин) | 110 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 38,50 | 112-13 | 0,07 | 0,03 | 11,00 | 41,80 | 38,50 | 12,10 | 18,70 | 0,11 |
| Итого за обед | | 855 | 34,24 | 36,34 | 114,51 | 833,07 | | 0,33 | 0,55 | 1089,53 | 46,77 | 476,00 | 130,87 | 624,55 | 4,79 |
| Неделя 2 | Салат из моркови | 60 | 0,75 | 3,73 | 3,89 | 52,30 | 7-13 | 0,04 | 0,04 | 1128,00 | 2,82 | 15,04 | 21,31 | 31,45 | 0,40 |
| День 8 | Рыба запеченная | 65 | 9,80 | 6,70 | 2,50 | 131,09 | 245-16 | 0,11 | 0,98 | 13,81 | 0,26 | 16,90 | 19,64 | 129,36 | 0,44 |
| Завтрак | Картофель отварной | 140 | 2,66 | 4,25 | 19,78 | 130,66 | 426-13 | 0,12 | 0,11 | 19,78 | 10,22 | 41,99 | 28,20 | 85,40 | 1,06 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 6,50 | 5,10 | 18,44 | 145,09 | 689-04 | 0,06 | 0,25 | 26,49 | 1,04 | 217,74 | 42,00 | 184,00 | 1,17 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| Итого за завтрак | | 505 | 22,55 | 20,18 | 62,37 | 540,18 | | 0,39 | 1,40 | 1188,08 | 14,34 | 302,67 | 123,35 | 474,81 | 4,07 |
| Обед | Салат из капусты белокочанной и свеклы | 60 | 0,94 | 3,11 | 3,27 | 81,50 | 44-13 | 0,02 | 0,02 | 1,32 | 16,76 | 53,32 | 9,76 | 19,75 | 0,49 |
| | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,25 | 4,26 | 11,05 | 96,93 | 148-04 | 0,04 | 0,07 | 130,20 | 0,48 | 19,80 | 7,63 | 46,34 | 0,64 |
| | Биточек из кур | 75 | 11,36 | 11,09 | 10,10 | 126,40 | 54-23м-22 | 0,05 | 0,06 | 4,72 | 0,47 | 22,00 | 48,00 | 108,00 | 1,03 |
| | Соус белый основной | 20 | 0,54 | 0,08 | 0,88 | 32,50 | 54-2 соус | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,13 | 1,64 | 0,46 | 1,90 | 0,06 |
| | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,18 | 3,75 | 24,98 | 150,96 | 510-04 | 0,09 | 0,04 | 14,34 | 0,00 | 19,99 | 21,30 | 98,40 | 1,69 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 494-13 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 2,00 | 1,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 9,79 | 44,30 | 112-13 | 0,03 | 0,02 | 5,50 | 11,00 | 17,60 | 9,90 | 12,10 | 2,42 |
| Итого за обед | | 885 | 24,83 | 23,41 | 106,83 | 738,59 | | 0,33 | 0,26 | 158,98 | 28,84 | 167,05 | 118,75 | 360,89 | 8,34 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность | № рецептуры | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 | Сыр порционно | 20 | 4,20 | 5,90 | 0,00 | 71,66 | 100-13 | 0,01 | 0,06 | 52,00 | 0,14 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 105-13 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 0,00 | 2,12 | 0,00 | 2,61 | 0,02 |
| День 9 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 200/5 | 5,30 | 5,70 | 25,30 | 174,30 | 311-04 | 0,06 | 0,19 | 33,00 | 0,76 | 164,00 | 35,00 | 168,00 | 0,53 |
| Завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,24 | 37,69 | 685-04 | 2,00 | 0,01 | 0,30 | 0,04 | 4,54 | 3,80 | 7,20 | 0,74 |
| | Булочка "Домашняя" | 50 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132,00 | Пром. | 0,08 | 0,06 | 3,00 | 0,13 | 30,20 | 18,30 | 51,70 | 0,73 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| Итого за завтрак | | 505 | 15,74 | 20,08 | 68,70 | 515,90 | | 2,18 | 0,34 | 115,30 | 1,07 | 383,86 | 73,50 | 361,11 | 3,00 |
| | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,60 | 6,10 | 4,30 | 74,20 | 54-113-22 | 0,03 | 0,03 | 733,00 | 3,63 | 14,00 | 16,00 | 22,00 | 0,67 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,29 | 2,68 | 7,82 | 60,73 | 139-04 | 0,03 | 0,03 | 107,59 | 6,40 | 22,09 | 12,88 | 29,14 | 0,47 |
| Обед | Котлеты из говядины | 90 | 14,13 | 15,46 | 13,88 | 227,65 | 451-04 | 0,05 | 0,11 | 1,86 | 0,37 | 34,86 | 20,91 | 145,63 | 2,14 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,40 | 4,89 | 32,81 | 134,00 | 516-04 | 0,06 | 0,03 | 18,39 | 0,00 | 12,00 | 7,20 | 50,00 | 0,72 |
| | Какао на молоке витаминизированный | 200 | 5,84 | 4,68 | 16,30 | 130,39 | ТТК | 0,06 | 0,24 | 26,44 | 1,04 | 214,35 | 31,20 | 167,20 | 0,58 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| | Фрукты свежие (груша) | 110 | 0,44 | 0,33 | 11,33 | 50,05 | 112-13 | 0,02 | 0,03 | 2,20 | 5,50 | 20,90 | 13,20 | 17,60 | 2,53 |
| Итого за обед | | 880 | 32,72 | 34,82 | 118,00 | 822,02 | | 0,35 | 0,52 | 889,48 | 16,94 | 336,70 | 121,09 | 504,97 | 8,72 |
| Неделя 2 | Огурец соленый | 30 | 0,17 | 0,00 | 0,50 | 3,00 | | 0,02 | 0,02 | 121,50 | 3,77 | 20,00 | 16,17 | 35,00 | 0,70 |
| День 10 | Жаркое по-домашнему | 150 | 11,48 | 14,03 | 14,90 | 243,50 | 436-04 | 0,10 | 0,14 | 20,47 | 7,15 | 19,50 | 33,75 | 173,25 | 2,57 |
| Завтрак | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 17,18 | 69,65 | 639-04 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,10 | 29,54 | 1,26 | 2,58 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 108-13 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 34,16 | 109-13 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,50 | 5,00 | 21,00 | 94,50 | 112-13 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 8,00 | 44,00 | 28,00 | 0,60 |
| Итого за завтрак | | 520 | 16,29 | 19,43 | 71,34 | 491,69 | | 0,22 | 0,21 | 150,97 | 21,02 | 88,04 | 107,38 | 283,43 | 4,94 |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 72,60 | 50-13 | 0,01 | 0,02 | 0,68 | 2,28 | 19,00 | 11,00 | 22,00 | 0,70 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 1,70 | 3,31 | 6,77 | 94,15 | 124-04 | 0,04 | 0,04 | 120,70 | 10,12 | 29,00 | 16,67 | 34,87 | 0,62 |
| | Рыба запеченная в омлете | 100 | 12,24 | 9,69 | 6,26 | 198,06 | 337-13 | 0,15 | 0,21 | 57,72 | 32,05 | 40,13 | 28,30 | 211,76 | 1,12 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,18 | 4,25 | 19,78 | 130,66 | 520-04 | 0,12 | 0,11 | 19,78 | 10,22 | 41,99 | 28,20 | 85,40 | 1,06 |
| | Сок земляничный | 200 | 1,34 | 0,60 | 15,36 | 64,00 | Пром. | 0,06 | 0,10 | 60,00 | 120,00 | 80,00 | 0,00 | 46,00 | 2,40 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 108-13 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 51,24 | 109-13 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 |
| Итого за обед | | 785 | 24,28 | 21,23 | 84,33 | 704,47 | | 0,48 | 0,52 | 258,88 | 174,67 | 228,62 | 103,87 | 473,43 | 7,51 |

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрак 7-11 лет.

| № дня | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность ккал | | B1 | B2 | A | C | Ca | Mg | P | Fe |
|------------|-----------|----------|--------------|------------------------------|-----------|------|------|---------|--------|---------|--------|---------|-------|
| | | | | завтрак | завтрак % | | | | | | | | |
| 1 | 0,30 | 7,14 | 0,30 | 6,81 | 0 | 2,14 | 0,30 | 46,68 | 11,57 | 301,27 | 59,73 | 349,40 | 4,77 |
| 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 0 | 0,26 | 0,19 | 768,68 | 3,55 | 104,83 | 129,88 | 337,48 | 5,00 |
| 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,25 | 0,21 | 36,18 | 27,63 | 125,22 | 68,11 | 262,83 | 7,44 |
| 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,34 | 1,21 | 3583,28 | 23,20 | 96,91 | 77,07 | 335,88 | 7,33 |
| 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,28 | 0,40 | 417,82 | 23,52 | 323,15 | 105,87 | 398,54 | 5,53 |
| 6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,59 | 0,81 | 203,12 | 27,70 | 152,20 | 52,20 | 295,60 | 5,77 |
| 7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,17 | 0,16 | 53,94 | 8,61 | 83,32 | 53,98 | 208,14 | 6,60 |
| 8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,39 | 1,40 | 1188,08 | 14,34 | 302,67 | 123,35 | 474,81 | 4,07 |
| 9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 2,18 | 0,34 | 115,30 | 1,07 | 383,86 | 73,50 | 361,11 | 3,00 |
| 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,22 | 0,21 | 150,97 | 21,02 | 88,04 | 107,38 | 283,43 | 4,94 |
| за 10 дней | 0,30 | 7,14 | 0,30 | 7,14 | 0 | 6,81 | 5,23 | 6564,05 | 162,21 | 1961,47 | 851,07 | 3307,22 | 54,44 |
| среднее | 0,03 | 0,71 | 0,03 | 0,71 | 0 | 0,68 | 0,52 | 656,41 | 16,22 | 200,62 | 85,11 | 330,72 | 5,44 |
| по СанПиН | 77 | 79 | 335 | 2350 | 20-25 | 1,2 | 1,4 | 700 | 60 | 1100 | 250 | 1100 | 12 |

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обед 7-11 лет.

| № дня | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность ккал | | В1 | В2 | А | С | Ca | Mg | P | Fe |
|------------|-------------|----------|--------------|------------------------------|--------|------|------|---------|--------|---------|---------|---------|-------|
| | | | | обед | обед,% | | | | | | | | |
| 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0 | 0,47 | 0,37 | 266,88 | 40,96 | 142,70 | 113,18 | 425,81 | 7,09 |
| 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,35 | 0,84 | 383,16 | 16,65 | 655,35 | 126,01 | 674,30 | 8,57 |
| 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,40 | 0,44 | 285,16 | 37,97 | 167,47 | 144,67 | 445,16 | 8,01 |
| 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,31 | 0,25 | 158,10 | 50,62 | 202,36 | 94,82 | 407,04 | 5,70 |
| 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,31 | 0,48 | 969,89 | 6,09 | 317,77 | 163,75 | 518,58 | 5,30 |
| 6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,58 | 1,95 | 4981,29 | 171,97 | 214,69 | 98,06 | 543,92 | 12,01 |
| 7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,33 | 0,55 | 1089,53 | 46,77 | 476,00 | 130,87 | 624,55 | 4,79 |
| 8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,33 | 0,26 | 158,98 | 28,84 | 167,05 | 118,75 | 360,89 | 8,34 |
| 9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,35 | 0,52 | 889,48 | 16,94 | 336,70 | 121,09 | 504,97 | 8,72 |
| 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,48 | 0,52 | 258,88 | 174,67 | 228,62 | 103,87 | 473,43 | 7,51 |
| за 10 дней | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0 | 3,92 | 6,17 | 9441,35 | 591,48 | 2908,70 | 1215,07 | 4978,65 | 76,04 |
| среднее | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0 | 0,39 | 0,62 | 944,14 | 59,15 | 290,87 | 121,51 | 497,87 | 7,60 |
| по СанПиН | 77 | 79 | 335 | 2350 | 30-35 | 1,2 | 1,4 | 700 | 60 | 1100 | 250 | 1100 | 12 |

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрака и обеда 7-11 лет.

| № дня | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность ккал | | В1 | В2 | А | С | Ca | Mg | P | Fe |
|------------|-------------|----------|--------------|------------------------------|----------------|-------|-------|----------|--------|---------|---------|---------|--------|
| | | | | завтрак+обед | завтрак+обед % | | | | | | | | |
| 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0,67 | 313,56 | 52,53 | 443,97 | 172,91 | 775,21 | 11,86 |
| 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 1,03 | 1151,84 | 20,20 | 760,18 | 255,89 | 1011,78 | 13,57 |
| 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 0,65 | 321,34 | 65,60 | 292,69 | 212,78 | 707,99 | 15,45 |
| 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 1,46 | 3741,38 | 73,82 | 299,27 | 171,89 | 742,92 | 13,03 |
| 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 0,88 | 1387,71 | 29,61 | 640,92 | 269,62 | 917,12 | 10,83 |
| 6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 2,76 | 5184,41 | 199,67 | 366,89 | 150,26 | 839,52 | 17,78 |
| 7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,71 | 1143,47 | 55,38 | 559,32 | 184,85 | 832,69 | 11,38 |
| 8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 1,66 | 1347,06 | 43,18 | 469,72 | 242,10 | 835,70 | 12,41 |
| 9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,54 | 0,85 | 1004,78 | 18,01 | 720,56 | 194,59 | 866,08 | 11,71 |
| 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,73 | 409,85 | 195,69 | 316,66 | 211,25 | 756,86 | 12,45 |
| за 10 дней | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,72 | 11,40 | 16005,40 | 753,69 | 4870,17 | 2066,14 | 8285,87 | 130,47 |
| среднее | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,07 | 1,14 | 1600,54 | 75,37 | 487,02 | 206,61 | 828,59 | 13,05 |
| по СанПиН | 77 | 79 | 335 | 2350 | 50-60 | 1,2 | 1,4 | 700 | 60 | 1100 | 250 | 1100 | 12 |