

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 11

им А.В. Преснякова



2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Гапоненко О.И.

«09» сентября 2023 г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории
детей с 7-11 лет на осенне-зимний период 2023 -2024г.**

(обучающихся осваивающих программы общего образования, а так же детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, а также детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума установленного в городе Феодосии).

2023г.

День: 1-понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг					
170/176	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С МЛС	210	9,04	9,90	35,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20					
0	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	6,82	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00					
170	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00					
170	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0					
	Итого за завтрак:	500	18,46	19,75	83,29	549,74	0,31	2,40	141,80	1,50	0,43	434,70	74,10	475,41	4,30	555,43	11,20					
	Обед																					
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40					
03	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	200	1,52	3,01	20,75	93,60	0,06	7,34	0,00	1,92	0,05	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,34					
207	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	19,69	23,26	46,58	437,17	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,63	2,88	749,23	8,42					
308	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	19,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00					
170	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00					
170	ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14					
	Итого за обед:	720	26,95	27,22	104,98	785,07	0,5	115,9	70,1	4,1	0,3	109,9	94,2	298,1	6,0	1308,2	13,3					
	Итого за день:	1220	45,46	46,95	188,29	1334,81	0,56	124,12	121,1	6,16	0,44	486,3	164,1	732,2	9,5	1205,04	16,7					

День: 2-вторник
Неделя: первая

возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мгг				
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	90	8,13	11,27	10,29	232,25	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56				
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	7,82	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	0,00				
Итого за завтрак:	502	19,24	15,93	69,37	540,17	0,18	3,47	14,06	1,50	0,13	71,83	71,88	254,57	4,19	280,93	2,56				
Обед																				
ОМОЦЫ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	5,08	17,86	157,10	0,07	6,70	0,00	1,88	0,05	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10				
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,78	14,46	6,42	124,50	0,05	3,36	5,24	2,27	0,05	35,16	43,68	145,97	0,77	292,69	25,90				
КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,83	3,50	24,32	158,90	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14				
Итого за обед:	760	23,1	23,8	104,58	711,10	0,3	22,4	5,8	5,8	0,3	132,9	125,1	347,3	4,7	1 579,4	44,3				
Итого за день:	1262	42,34	39,73	173,95	1251,27	0,78	113,63	269,1	6,82	0,92	236,26	188,2	891,09	21,80	2258,76	129,40				

Дети: 3-среды
 Недели: первая

Полная категория: 7-11 лет

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																	
ПАЛЕНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	175	12,23	15,99	34,45	301,0	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40	
СТУШЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	200	2,48	3,04	13,58	102,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00	
КАКАО С МОЛОКОМ	40	3,16	1,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00	
ФРУКТЫ		18,27	19,75	73,29	544,12	0,24	12,44	141,4	2,16	0,75	529,47	91,34	557,64	2,21	763,54	4,40	
Итого за завтрак:	515																
Обед																	
ОМОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	15,23	110,60	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72	
КОЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,38	11,08	11,26	152,08	0,07	0,51	41,74	1,76	0,11	42,01	13,59	52,67	1,04	129,00	2,56	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,8	4,5	39,70	253,75	0,21	0,00	0,00	0,60	0,11	14,82	13,6	203,93	4,56	259,62	0,00	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:	760	23,33	24,73	102	821,70	0,5	8,3	41,74	5,6	0,3	122,6	206,3	400,0	9,16	990,64	8,3	
Итого за день:	1280	41,60	44,48	175,29	1365,82	0,42	36,73	110,5	4,55	0,91	310,3	178	770,23	9,97	1891,2	22,45	

День: 4-четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С.М/С	210	9,04	9,90	35,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	6,82	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00	
КОФЕИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,68	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0	
Итого за завтрак: 500		17,01	18,42	82,39	528,74	0,3	1,1	131,8	1,5	0,3	319,2	86,65	385,4	3,11	409,4	11,2	
Обед																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	200	2,9	9,72	15,7	98,60	0,07	6,60	0,0	0,2	0,04	21,4	18,24	44,78	0,7	371,32	0,0	
ПЛОВ (МЯСО, КУРА)	200	17,92	16,98	41,42	432,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89	
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:		27,24	27,45	108,11	816,1	0,7	11,1	0,0	5,4	0,2	98,0	96,9	269,2	4,5	787,1	11,4	
Итого за день:		1220	44,25	45,87	190,5	1344,8	0,7	30,8	38,9	6,3	0,3	176,6	179,8	579,9	13,33	1357,0	21,0

Анамн 5-питтница
Неделл: первая

Позрастная категория: 7-11 лет

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг				
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175	11,84	16,93	29,85	303,42	0,07	0,19	100,80	2,28	0,11	258,30	17,78	176,82	1,08	61,18	0,80				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	19,57	101,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00				
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00				
Итого за завтрак :	515	18,57	17,94	74,68	545,54	0,15	110,19	100,80	3,76	0,14	304,84	43,42	226,06	2,28	266,92	1,8				
Обед																				
ОЛЮЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	6,95	15,75	93,00	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЯ	90	10,43	12,47	14,29	232,95	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56				
КАША ВЯЗАКАЯ ПШЕНИЧНАЯ (АРТЕРУ)	150	7,82	4,24	34,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14				
Итого за обед:	760	24,51	24,42	113,58	748,95	0,3	12,3	14,1	4,2	0,2	119,8	105,6	332,0	6,3	760,7	11,7				
Итого за день:	1275	43,08	41,75	184,64	1294,49	0,53	49,34	141,60	3,43	1,05	700,77	194,7	560,36	7,70	2145,88	16,0				

День: 6-понедельник
Неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	210	8,27	8,72	22,09	218,02	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0	
Итого за завтрак : 500	16,24	18,72	69,32	538,52	0,3	2,2	109,0	1,63	0,3	382,2	94,2	436,0	3,1	344,1	11,20		
Обед																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	6,6	15,75	93,00	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБРОДУКТАМИ	200	18,72	20,02	49,42	424,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,3	341,7	1,46	1674,1	0,00	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:	720	25,88	27,55	101,0	792,8	0,4	26,1	0,0	5,6	0,4	124,8	181,2	523,7	4,5	2295,5	9,2	
Итого за день: 1220	42,12	46,27	170,3	1331,3	0,7	28,4	109,0	7,20	0,6	507,0	275,4	959,6	7,7	2639,6	20,36		

День: 7-вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ п/п	Имя	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			
101/332		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9,43	11,27	9,29	152,08	0,06	0,04	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56			
302		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,30	5,09	38,64	233,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,8	203,93	4,56	259,62	0,00			
377		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00			
119		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00			
		Итого за завтрак:	502	17,02	16,7	78,59	541,35	0,3	2,9	14,1	0,7	0,1	54,0	182,8	348,9	6,9	462,1	2,6			

Обед

70/71		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
00		ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,41	8,96	14,32	78,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00
204		КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	13,90	252,25	0,05	0,38	16,65	2,90	0,09	49,65	25,12	111,99	0,89	185,52	4,20
110/312		КАРТОФ ПЮРЕ(КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	150	3,05	3,50	22,50	141,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
042		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
119		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
119		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
		Итого за обед:	760	24,06	25,52	106,7	742,65	0,3	25,3	17,3	5,2	0,3	163,5	104,9	307,1	4,8	1397,6	19,5
		Итого за день:	1262	41,08	42,22	185,3	1284,0	0,6	40,0	109,0	5,5	0,4	261,4	178,7	621,8	11,70	2144,4	141,3

День: 8-среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	ИМЯ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг						
10/71		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40						
210		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,93	16,02	23,74	289,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00						
108		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	19,57	101,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00						
119		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00						
138		ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00						
		Итого за завтрак:	550	19,14	19,54	67,23	544,02	0,2	110,3	0,3	2,0	0,5	46,8	41,8	275,0	3,84	404,6	1,0						
70/71		ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40						
102		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	7,22	15,23	110,60	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72						
299		СУФЛЕ ИЗ КУР	90	9,01	10,52	21,80	202,0	0,03	0,57	84,45	0,27	0,15	62,24	12,00	98,92	1,09	96,82	0,00						
171		КАША ПШЕННАЯ	150	6,41	6,82	27,78	220,3	0,17	0,00	37,50	0,22	0,03	26,67	47,05	131,26	1,55	119,25	0,00						
149		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	132,80	0,02	0,78	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00						
119		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00						
119		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14						
		Итого за обед:	760	26,23	25,11	115,8	818,40	0,5	8,1	122,0	4,0	0,3	183,1	131,6	394,5	6,40	976,2	5,3						
		Итого за день	1310	45,37	44,65	182,31	1362,42	0,7	39,5	24,8	6,3	0,4	378,4	192,5	708,0	7,88	1990,7	7,4						

День: 9-четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ИД.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Завтрак																			
14	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	13,90	252,25	0,05	0,38	16,65	2,90	0,09	49,65	25,12	111,99	0,89	185,52	4,20		
14/012	КАРТОФ.ПЮРЕ(КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	150	3,05	3,50	22,50	141,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30		
17	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00		
17	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00		
Итого за завтрак: 502			16,08	16,1	67,06	548,77	0,2	12,4	17,3	3,7	0,2	113,6	71,1	225,5	2,9	925,3	12,5		
Обед																			
10/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40		
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	2,9	7,7	16,7	98,60	0,07	6,60	0,0	0,2	0,04	21,4	18,24	44,78	0,7	371,32	0,0		
279	ТЕФЕЛИ 2-й ВАРИАНТ	90	7,92	7,78	14,72	106,18	0,04	0,34	27,00	0,37	0,06	19,35	13,50	68,02	0,56	124,04	0,00		
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	7,78	11,04	33,09	304,32	0,08	43,20	0,00	2,20	0,10	152,60	119,0	57,20	4,60	42,60	0,00		
388	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	19,57	101,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00		
17	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00		
17	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,52	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14		
Итого за обед: 1262			24,34	27,49	102,16	762,9	0,3	152,2	27,0	4,6	0,2	242,3	43,5	199,1	7,2	329,0	3,5		
Итого за день: 1262			40,42	43,6	271,38	1311,7	0,5	164,7	44,3	8,3	0,4	355,8	114,7	199,1	10,1	1254,4	16,0		

День: 10-пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	
Завтрак																		
8	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	175	10,36	16,02	39,29	318,82	0,06	0,36	36,00	1,47	0,16	149,88	37,96	196,62	0,91	199,41	0,80	
2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00	
Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
38	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00	
Итого за завтрак :			515	15,44	18,09	80,45	0,2	12,0	60,4	2,2	0,4	327,3	81,5	367,0	2,0	611,2	1,8	
Обед																		
0/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,55	3,18	4,52	138,27	0,07	4,86	0,00	1,16	0,04	23,60	19,04	46,18	0,80	288,50	0,00	
90/331	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	10,49	17,49	9,98	149,40	0,04	0,61	67,95	0,45	0,08	27,29	14,57	71,10	0,63	154,04	7,89	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ (АРТЕК)	150	6,82	4,24	39,02	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,12	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:			760	24,72	25,69	109,5	710,67	0,3	17,0	68,0	3,5	0,2	92,7	87,21	356,5	5,2	840,1	11,9
Итого за день :			1275	40,16	43,78	189,95	1251,01	0,6	37	120,8	7,1	0,7	520,7	220,7	814,6	6,1	2624,2	16,00

ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года, в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.

Пропінуровано и пронумеровано

12 листов

Подпись _____ Гапоненко О.И

