

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела Роспотребнадзора в  
Алексеевском, Красногвардейском и Красненском районах  
Белгородской области



А.Е. Харченко

« 19 »

2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального Общеобразовательного  
Учреждения «Красненская средняя общеобразовательная  
школа» Красненского района белгородской области.



Н.М. Переверзева

2020 год

Перспективное 10-дневное меню для организации питания обучающихся  
МОУ «Красненская СОШ имени М.И. Светличной»  
Белгородской области Красненского района  
на 2020 -2021 учебный год  
осенне-зимний период 7-11 лет.

| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |             | Витамины (мг.) |              |              |
|---------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|--|----------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
|               |                                      |                          | белки                  | жиры         | углев.        |  | Ca                         | Mg            | P             | Fe          | B1             | C            | A            |
| 1             | 2                                    | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7  | 8                          | 9             | 10            | 11          | 12             | 13           | 14           |
| <b>1 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>              |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |             |                |              |              |
|               | молоко 3,2 %                         | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                      | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20        | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|               | мёд                                  | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                                      | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
| 679           | каша гречневая с маслом<br>сливочным | 180                      | 8,95                   | 6,73         | 43,00         | 276,53                                     | 15,57                      | 81,00         | 250,20        | 4,73        | 0,22           | 0,00         | 0,02         |
| 42            | батон с сыром                        | 50/20                    | 4,64                   | 5,90         | 15,00         | 129,80                                     | 182,00                     | 10,00         | 104,00        | 0,60        | 0,01           | 0,14         | 52,00        |
| 943           | чай с сахаром                        | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | сок                                  | 200                      | 7,50                   | 8,50         | 39,50         | 245,00                                     | 174,25                     | 158,50        | 29,75         | 0,75        | 0,08           | 1,50         | 0,08         |
|               | <b>Итого:</b>                        |                          | <b>24,29</b>           | <b>24,33</b> | <b>124,10</b> | <b>771,33</b>                              | <b>617,82</b>              | <b>277,50</b> | <b>563,95</b> | <b>6,68</b> | <b>0,39</b>    | <b>4,24</b>  | <b>52,12</b> |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>            |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |             |                |              |              |
| 10            | салат из зеленого<br>горошка         | 50                       | 1,49                   | 2,6          | 3,125         | 41,8                                       | 10,73                      | 10,4          | 29,98         | 0,34        | 0,06           | 5,50         | 0,34         |
| 170           | борщ с капустой и<br>картофелем      | 200                      | 1,45                   | 3,93         | 10,02         | 82   | 35,5                       | 21            | 42,58         | 0,95        | 0,04           | 8,23         | 0,00         |
| 536           | отварная колбаса                     | 80                       | 8,32                   | 16           | 16,96         | 179,2                                      | 19,2                       | 16            | 127,2         | 1,44        | 0,03           | 0,00         | 0,00         |
| 688           | макаронные изделия<br>отварные       | 180                      | 6,62                   | 5,42         | 31,73         | 202,14                                     | 5,83                       | 25,34         | 44,6          | 1,33        | 0,07           | 0,00         | 25,20        |
| 833           | соус                                 | 40                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                      | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11        | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
| 943           | чай с сахаром                        | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | хлеб                                 | 60                       | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141  | 12                         | 8,4           | 3,6           | 0,66        | 0,07           | 55,80        | 0,00         |
|               | <b>Итого:</b>                        |                          | <b>23,01</b>           | <b>29,43</b> | <b>108,38</b> | <b>697,81</b>                              | <b>92,79</b>               | <b>83,81</b>  | <b>254,54</b> | <b>5,23</b> | <b>0,28</b>    | <b>70,33</b> | <b>25,55</b> |

|               | <b>Всего завтрак и обед:</b>        |                          | <b>47,30</b>           | <b>53,76</b> | <b>232,48</b> | <b>1469,14</b>                        | <b>710,61</b>              | <b>361,31</b> | <b>818,49</b> | <b>11,91</b> | <b>0,67</b>    | <b>74,57</b> | <b>77,66</b>  |
|---------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|
|               | <b>Полдник для многодетных:</b>     |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |              |               |
|               | сок                                 | 200                      | 7,5                    | 8,5          | 39,5          | 245                                   | 158,50                     | 29,75         | 0,75          | 0,750        | 0,08           | 1,50         | 0,08          |
|               | <b>Итого:</b>                       |                          | <b>7,5</b>             | <b>8,5</b>   | <b>39,5</b>   | <b>245</b>                            | <b>158,5</b>               | <b>29,75</b>  | <b>0,75</b>   | <b>0,75</b>  | <b>0,075</b>   | <b>1,5</b>   | <b>0,075</b>  |
|               | <b>Полдник для ГПД:</b>             |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |              |               |
| 943           | чай с сахаром                       | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28                                    | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00         | 0,00          |
|               | печенье                             | 30                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                 | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80         | 0,01          |
|               | фрукты                              | 100                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30         | 0,07           | 0,10         | 0,07          |
|               | <b>Итого:</b>                       |                          | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                         | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,08</b>   |
| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              | Витамины (мг.) |              |               |
|               |                                     |                          | белки                  | жиры         | углев.        |                                       | Ca                         | Mg            | P             | Fe           | B1             | C            | A             |
| 1             | 2                                   | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7                                     | 8                          | 9             | 10            | 11           | 12             | 13           | 14            |
| <b>5 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>             |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |              |               |
|               | молоко 3,2 %                        | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                 | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60         | 0,02          |
|               | мёд                                 | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                                 | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00          |
| 438           | омлет натуральный                   | 150                      | 14,27                  | 22,16        | 2,65          | 267,93                                | 114,2                      | 19,5          | 260,5         | 2,94         | 0,10           | 0,25         | 345,00        |
|               | батон                               | 40                       | 3                      | 1,16         | 20,56         | 104,8                                 | 7,6                        | 5,2           | 26            | 0,48         | 0,04           | 0,00         | 0,00          |
|               | яблоко                              | 140                      | 0,6                    | 0,6          | 14,7          | 68                                    | 66                         | 12            | 9             | 2,20         | 0,03           | 10,00        | 5,00          |
| 951           | кофейный напиток                    | 200                      | 1,4                    | 2            | 22,4          | 116                                   | 34                         | 7             | 45            | 0,00         | 0,02           | 0,00         | 0,08          |
|               | <b>Итого:</b>                       |                          | <b>22,27</b>           | <b>29,12</b> | <b>72,91</b>  | <b>648,73</b>                         | <b>461,80</b>              | <b>71,70</b>  | <b>520,50</b> | <b>5,82</b>  | <b>0,27</b>    | <b>12,85</b> | <b>350,10</b> |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>           |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |              |               |
| 15            | салат из свежих помидоров и огурцов | 60                       | 0,59                   | 3,69         | 2,24          | 44,52                                 | 11,21                      | 9,76          | 20,77         | 0,44         | 0,03           | 10,06        | 0,00          |
| 206           | суп картофельный с горохом          | 200                      | 4,39                   | 4,22         | 13,06         | 107,8                                 | 30,46                      | 28,24         | 69,74         | 1,62         | 0,18           | 4,65         | 0,00          |
| 307           | котлета рубленая из птицы           | 80                       | 9,7                    | 13,92        | 7,89          | 196                                   | 56                         | 15,4          | 105,9         | 1,01         | 0,04           | 0,26         | 64,00         |
| 694           | картофельное пюре                   | 180                      | 3,67                   | 5,76         | 24,53         | 164,7                                 | 44,37                      | 33,3          | 103,91        | 1,21         | 0,16           | 21,80        | 30,60         |
| 868           | компот из сухофруктов               | 200                      | 0,04                   | 0            | 24,76         | 94,2                                  | 6,4                        | 0             | 3,6           | 0,18         | 0,01           | 1,08         | 0,00          |
|               | хлеб                                | 60                       | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141                                   | 12                         | 8,4           | 3,6           | 0,66         | 0,07           | 55,80        | 0,00          |
|               | <b>Итого:</b>                       |                          | <b>22,95</b>           | <b>28,07</b> | <b>102</b>    | <b>748,22</b>                         | <b>160,44</b>              | <b>95,1</b>   | <b>307,52</b> | <b>5,12</b>  | <b>0,49</b>    | <b>93,65</b> | <b>94,6</b>   |

|               |                                    |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |               |               |
|---------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|--|----------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
|               | <b>Всего завтрак и обед:</b>       |                          | <b>45,22</b>           | <b>57,19</b> | <b>174,91</b> | <b>1396,95</b>                                 | <b>622,24</b>              | <b>166,80</b> | <b>828,02</b> | <b>10,94</b> | <b>0,76</b>    | <b>106,50</b> | <b>444,70</b> |
|               | <b>Полдник для многодетных:</b>    |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |               |               |
|               | фрукты                             | 200                      | 16,30                  | 15,60        | 62,30         | 300,10   | 102,36                     | 180,30        | 20,00         | 2,30         | 1,20           | 0,20          | 0,14          |
|               | <b>Итого:</b>                      |                          | <b>16,3</b>            | <b>15,6</b>  | <b>62,3</b>   | <b>300,1</b>                                   | <b>102,36</b>              | <b>180,3</b>  | <b>20</b>     | <b>2,3</b>   | <b>1,2</b>     | <b>0,2</b>    | <b>0,14</b>   |
|               | <b>Полдник для ГПД:</b>            |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |               |               |
| 943           | чай с сахаром                      | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
|               | вафли                              | 40                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67  | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80          | 0,01          |
|               | фрукты                             | 100                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60   | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30         | 0,07           | 0,10          | 0,07          |
|               | <b>Итого:</b>                      |                          | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                                  | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>   | <b>0,08</b>   |
| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br><br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              | Витамины (мг.) |               |               |
|               |                                    |                          | белки                  | жиры         | углев.        |  | Ca                         | Mg            | P             | Fe           | B1             | C             | A             |
| 1             | 2                                  | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7  | 8                          | 9             | 10            | 11           | 12             | 13            | 14            |
| <b>2 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>            |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |               |               |
|               | молоко 3,2 %                       | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00  | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60          | 0,02          |
|               | мёд                                | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00  | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
| 469           | запеканка из творога               | 150                      | 27,84                  | 18           | 32,4          | 279,6  | 226,4                      | 48,92         | 344,91        | 0,84         | 0,09           | 0,74          | 0,33          |
| 943           | чай с сахаром                      | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
|               | <b>Итого:</b>                      |                          | <b>31,04</b>           | <b>21,20</b> | <b>59,00</b>  | <b>399,60</b>                                  | <b>472,40</b>              | <b>76,92</b>  | <b>524,91</b> | <b>1,44</b>  | <b>0,17</b>    | <b>3,34</b>   | <b>0,35</b>   |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>          |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |               |               |
| 33            | салат из свеклы                    | 60                       | 0,86                   | 3,65         | 5,02          | 56,34  | 21,09                      | 12,54         | 24,58         | 0,80         | 0,01           | 5,70          | 0,00          |
| 87            | суп с рыбными<br>консервами        | 200                      | 6,89                   | 6,72         | 11,47         | 133,8  | 36,24                      | 37,88         | 141,22        | 1,01         | 0,08           | 7,29          | 12,00         |
| 301           | птица тушеная с соусом<br>томатным | 80                       | 17,92                  | 14,58        | 5,62          | 225  | 56,1                       | 23,9          | 138,2         | 1,77         | 0,06           | 0,54          | 43,00         |
| 143           | <b>овощное рагу</b>                | <b>150</b>               | <b>3,07</b>            | <b>4</b>     | <b>12,85</b>  | <b>100,71</b>                                  | 11,1                       | 1,4           | 2,8           | 0,28         | 0,00           | 0,03          | 0,00          |
| 943           | чай с сахаром                      | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
|               | хлеб                               | 60                       | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141  | 12                         | 8,4           | 3,6           | 0,66         | 0,07           | 55,80         | 0,00          |
|               | <b>Итого:</b>                      |                          | <b>33,5</b>            | <b>29,43</b> | <b>78,48</b>  | <b>684,85</b>                                  | <b>142,53</b>              | <b>84,12</b>  | <b>310,4</b>  | <b>4,92</b>  | <b>0,22</b>    | <b>69,36</b>  | <b>55</b>     |

|               |   |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |             |                |              |              |
|---------------|---|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|--|----------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
|               | <b>Всего завтрак и обед:</b>                |                          | <b>64,54</b>           | <b>50,63</b> | <b>137,48</b> | <b>1084,45</b>                             | <b>614,93</b>              | <b>161,04</b> | <b>835,31</b> | <b>6,36</b> | <b>0,39</b>    | <b>72,70</b> | <b>55,35</b> |
|               | <b>Полдник для многодетных:</b>             |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |             |                |              |              |
|               | сок   | 200                      | 7,5                    | 8,5          | 39,5          | 245  | 158,50                     | 29,75         | 0,75          | 0,750       | 0,08           | 1,50         | 0,08         |
|               | печенье                                     | 50                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                      | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11        | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
|               | <b>Итого:</b>                               |                          | <b>7,87</b>            | <b>9,5</b>   | <b>42,52</b>  | <b>268,67</b>                              | <b>162,03</b>              | <b>32,42</b>  | <b>7,33</b>   | <b>0,86</b> | <b>0,085</b>   | <b>2,3</b>   | <b>0,08</b>  |
|               | <b>Полдник для ГПД:</b>                     |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |             |                |              |              |
| 943           | чай с сахаром                               | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | пряник                                      | 50                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                      | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11        | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
|               | фрукты                                      | 100                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                     | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30        | 0,07           | 0,10         | 0,07         |
|               | <b>Итого:</b>                               |                          | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                              | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b> | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,08</b>  |
| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |             | Витамины (мг.) |              |              |
|               |   |                          | белки                  | жиры         | углев.        |  | Ca                         | Mg            | P             | Fe          | B1             | C            | A            |
| 1             | 2   | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7  | 8                          | 9             | 10            | 11          | 12             | 13           | 14           |
| <b>4 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>                     |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |             |                |              |              |
|               | молоко 3,2 %                                | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                      | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20        | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|               | мёд   | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                                      | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
| 449           | оладьи с повидлом                           | 130                      | 9,05                   | 8,11         | 55,15         | 330  | 101,4                      | 39,1          | 141,6         | 1,68        | 0,18           | 0,47         | 21,00        |
|               | банан                                       | 220                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                     | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30        | 0,07           | 0,10         | 0,07         |
| 959           | какао с молоком                             | 200                      | 3,52                   | 3,72         | 25,49         | 145,2                                      | 122,00                     | 14,00         | 90,00         | 0,56        | 0,04           | 1,30         | 0,01         |
|               | <b>Итого:</b>                               |                          | <b>21,49</b>           | <b>22,39</b> | <b>124,36</b> | <b>784,80</b>                              | <b>520,90</b>              | <b>175,40</b> | <b>426,60</b> | <b>3,74</b> | <b>0,37</b>    | <b>4,47</b>  | <b>21,10</b> |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>                   |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |             |                |              |              |
| 42            | салат из белокочанной<br>капусты с морковью | 60                       | 0,85                   | 3,05         | 5,41          | 52,44                                      | 22,42                      | 9,1           | 16,57         | 0,31        | 0,02           | 19,47        | 0,00         |
| 170           | борщ с капустой и<br>картофелем             | 200                      | 1,45                   | 3,93         | 10,02         | 82   | 35,5                       | 21            | 42,58         | 0,95        | 0,04           | 8,23         | 0,00         |
| 591           | гуляш                                       | 80                       | 19,72                  | 17,89        | 4,76          | 168,2                                      | 24,36                      | 26,01         | 194,69        | 2,32        | 0,17           | 1,28         | 0,00         |
| 679           | каша гречневая<br>рассыпчатая               | 180                      | 8,95                   | 6,73         | 43            | 276,53                                     | 15,57                      | 81            | 250,2         | 4,73        | 0,22           | 0,00         | 0,02         |
|               | хлеб  | 60                       | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141  | 12                         | 8,4           | 3,6           | 0,66        | 0,07           | 55,80        | 0,00         |
| 868           | компот из сухофруктов                       | 200                      | 0,04                   | 0            | 24,76         | 94,2                                       | 6,4                        | 0             | 3,6           | 0,18        | 0,01           | 1,08         | 0,00         |

|               | <b>Итого:</b>                          |                          | <b>35,57</b>           | <b>32,08</b> | <b>117,47</b> | <b>814,37</b>                         | <b>116,25</b>              | <b>145,51</b> | <b>511,24</b> | <b>9,15</b>  | <b>0,53</b>    | <b>85,86</b> | <b>0,02</b>  |
|---------------|--|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
|               | <b>Всего завтрак и обед:</b>           |                          | <b>57,06</b>           | <b>54,47</b> | <b>241,83</b> | <b>1599,17</b>                        | <b>637,15</b>              | <b>320,91</b> | <b>937,84</b> | <b>12,89</b> | <b>0,90</b>    | <b>90,33</b> | <b>21,12</b> |
|               | <b>Полдник для многодетных:</b>        |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |              |              |
|               | йогурт                                 | 115                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                 | 240,00                     | 28,00         | 250,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|               | печенье                                | 50                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                 | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
|               | <b>Итого:</b>                          |                          | <b>3,37</b>            | <b>4,2</b>   | <b>7,72</b>   | <b>83,67</b>                          | <b>243,53</b>              | <b>30,67</b>  | <b>256,58</b> | <b>0,31</b>  | <b>0,09</b>    | <b>3,4</b>   | <b>0,025</b> |
|               | <b>Полдник для ГПД:</b>                |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |              |              |
| 943           | чай с сахаром                          | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28                                    | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | вафли                                  | 40                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                 | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
|               | фрукты                                 | 100                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30         | 0,07           | 0,10         | 0,07         |
|               | <b>Итого:</b>                          |                          | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                         | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,08</b>  |
| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              | Витамины (мг.) |              |              |
|               |  |                          | белки                  | жиры         | углев.        |                                       | Ca                         | Mg            | P             | Fe           | B1             | C            | A            |
| 1             | 2                                      | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7                                     | 8                          | 9             | 10            | 11           | 12             | 13           | 14           |
| <b>3 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>                |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |              |              |
|               | молоко 3,2 %                           | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                 | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|               | мёд                                    | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                                 | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
| 390           | каша манная молочная                   | 200                      | 6,24                   | 6,1          | 19,7          | 158,64                                | 192,17                     | 23,52         | 156,05        | 0,30         | 0,08           | 1,09         | 36,72        |
| 42            | батон с сыром                          | 50/20                    | 4,64                   | 5,90         | 15,00         | 129,80                                | 182,00                     | 10,00         | 104,00        | 0,60         | 0,01           | 0,14         | 52,00        |
| 943           | чай с сахаром                          | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28                                    | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | йогурт                                 | 115                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                 | 240,00                     | 28,00         | 250,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|               | <b>Итого:</b>                          |                          | <b>17,08</b>           | <b>18,40</b> | <b>66,00</b>  | <b>468,44</b>                         | <b>860,17</b>              | <b>89,52</b>  | <b>690,05</b> | <b>1,70</b>  | <b>0,25</b>    | <b>6,43</b>  | <b>88,76</b> |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>              |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |              |              |
| 15            | салат из свежих<br>помидоров и огурцов | 60                       | 0,59                   | 3,69         | 2,24          | 44,52                                 | 11,21                      | 9,76          | 20,77         | 0,44         | 0,03           | 10,06        | 0,00         |
| 204           | суп картофельный с<br>крупой           | 200                      | 2                      | 2,23         | 13,6          | 82,6                                  | 20,72                      | 21,2          | 69,88         | 0,81         | 0,08           | 6,66         | 0,00         |
| 486           | рыба тушеная в<br>томатном соусе с     | 75/75                    | 13,87                  | 7,85         | 6,53          | 150                                   | 52,11                      | 59,77         | 238,46        | 0,96         | 0,10           | 3,35         | 0,01         |

|               |                                  |                    |                        |              |               |                                 |                            |               |                |             |                |              |              |
|---------------|----------------------------------|--------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------------------|---------------|----------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
| 679           | рис отварной со сливочным маслом | 180                | 7,92                   | 5,26         | 42,32         | 256,45                          | 1,46                       | 0,04          | 194,4          | 2,92        | 0,13           | 0,00         | 0,02         |
| 494           | чай с лимоном                    | 200                | 0,2                    | 0            | 14            | 28                              | 6                          | 0             | 0              | 0,40        | 0,00           | 3,20         | 1,19         |
|               | хлеб                             | 60                 | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141                             | 12                         | 8,4           | 3,6            | 0,66        | 0,07           | 55,80        | 0,00         |
|               | <b>Итого:</b>                    |                    | <b>29,14</b>           | <b>19,51</b> | <b>108,21</b> | <b>702,57</b>                   | <b>103,5</b>               | <b>99,17</b>  | <b>527,11</b>  | <b>6,19</b> | <b>0,41</b>    | <b>79,07</b> | <b>1,22</b>  |
|               | <b>Всего завтрак и обед:</b>     |                    | <b>46,22</b>           | <b>37,91</b> | <b>174,21</b> | <b>1171,01</b>                  | <b>963,67</b>              | <b>188,69</b> | <b>1217,16</b> | <b>7,89</b> | <b>0,66</b>    | <b>85,50</b> | <b>89,98</b> |
|               | <b>Полдник для многодетных:</b>  |                    |                        |              |               |                                 |                            |               |                |             |                |              |              |
|               | фрукты                           | 200                | 16,30                  | 15,60        | 62,30         | 300,10                          | 102,36                     | 180,30        | 20,00          | 2,30        | 1,20           | 0,20         | 0,14         |
|               | <b>Итого:</b>                    |                    | <b>16,3</b>            | <b>15,6</b>  | <b>62,3</b>   | <b>300,1</b>                    | <b>102,36</b>              | <b>180,3</b>  | <b>20</b>      | <b>2,3</b>  | <b>1,2</b>     | <b>0,2</b>   | <b>0,14</b>  |
|               | <b>Полдник для ГПД:</b>          |                    |                        |              |               |                                 |                            |               |                |             |                |              |              |
| 943           | чай с сахаром                    | 200                | 0,2                    | 0            | 14            | 28                              | 6                          | 0             | 0              | 0,40        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | печенье                          | 50                 | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                           | 3,53                       | 2,67          | 6,58           | 0,11        | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
|               | фрукты                           | 100                | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                          | 57,50                      | 94,30         | 15,00          | 1,30        | 0,07           | 0,10         | 0,07         |
|               | <b>Итого:</b>                    |                    | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                   | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>   | <b>1,81</b> | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,08</b>  |
| № рецепта     | Приём пищи, наименование блюда   | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергетическая ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |                |             | Витамины (мг.) |              |              |
|               |                                  |                    | белки                  | жиры         | углев.        |                                 | Ca                         | Mg            | P              | Fe          | B1             | C            | A            |
| 1             | 2                                | 3                  | 4                      | 5            | 6             | 7                               | 8                          | 9             | 10             | 11          | 12             | 13           | 14           |
| <b>7 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>          |                    |                        |              |               |                                 |                            |               |                |             |                |              |              |
|               | молоко 3,2 %                     | 200                | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                           | 240,00                     | 28,00         | 180,00         | 0,20        | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|               | мёд                              | 10                 | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                           | 0,00                       | 0,00          | 0,00           | 0,00        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
| 424           | яйцо вареное                     | 1 шт.              | 5,1                    | 4,6          | 0,3           | 63                              | 22                         | 4,8           | 76,8           | 1,00        | 0,03           | 0,00         | 0,00         |
| 42            | батон с колбасой                 | 40/40              | 7,92                   | 14,79        | 29,70         | 194,40                          | 17,20                      | 13,20         | 89,60          | 1,20        | 0,06           | 0,00         | 0,00         |
| 943           | чай с сахаром                    | 200                | 0,2                    | 0            | 14            | 28                              | 6                          | 0             | 0              | 0,40        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | боярушка                         | 38                 | 2                      | 11           | 23            | 205                             | 178,50                     | 39,75         | 50,75          | 2,750       | 0,08           | 1,50         | 0,08         |
|               | <b>Итого:</b>                    |                    | <b>18,22</b>           | <b>33,59</b> | <b>79,60</b>  | <b>582,40</b>                   | <b>463,70</b>              | <b>85,75</b>  | <b>397,15</b>  | <b>5,55</b> | <b>0,25</b>    | <b>4,10</b>  | <b>0,10</b>  |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>        |                    |                        |              |               |                                 |                            |               |                |             |                |              |              |
| 50            | икра кабачковая                  | 60                 | 1,2                    | 5,4          | 5,1           | 73,2                            | 24,6                       | 9             | 22,2           | 0,42        | 0,01           | 4,20         | 0,00         |
| 170           | борщ с капустой и картофелем     | 200                | 1,45                   | 3,93         | 10,02         | 82                              | 35,5                       | 21            | 42,58          | 0,95        | 0,04           | 8,23         | 0,00         |
| 436           | жаркое по-домашнему              | 50/100             | 17,21                  | 4,67         | 13,72         | 165,63                          | 19,44                      | 41,06         | 210,63         | 2,52        | 0,13           | 5,61         | 15,00        |
| 494           | чай с лимоном                    | 200                | 0,2                    | 0            | 14            | 28                              | 6                          | 0             | 0              | 0,40        | 0,00           | 3,20         | 1,19         |

|               | хлеб                                   | 60                       | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141  | 12                         | 8,4           | 3,6           | 0,66         | 0,07           | 55,80        | 0,00         |
|---------------|--|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|--|----------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
|               | <b>Итого:</b>                          |                          | <b>24,62</b>           | <b>14,48</b> | <b>72,36</b>  | <b>489,83</b>                              | <b>97,54</b>               | <b>79,46</b>  | <b>279,01</b> | <b>4,95</b>  | <b>0,25</b>    | <b>77,04</b> | <b>16,19</b> |
|               | <b>Всего завтрак и обед:</b>           |                          | <b>42,84</b>           | <b>48,07</b> | <b>151,96</b> | <b>1072,23</b>                             | <b>561,24</b>              | <b>165,21</b> | <b>676,16</b> | <b>10,50</b> | <b>0,50</b>    | <b>81,14</b> | <b>16,29</b> |
|               | <b>Полдник для многодетных:</b>        |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
|               | сок                                    | 400                      | 7,5                    | 8,5          | 39,5          | 245  | 158,50                     | 29,75         | 0,75          | 0,750        | 0,08           | 1,50         | 0,08         |
|               | конфета                                | 50                       | 0,75                   | 3,6          | 40,9          | 200,000                                    | 9                          | 20            | 13,5          | 13,500       | 0,01           | 0,10         | 0,20         |
|               | <b>Итого:</b>                          |                          | <b>8,25</b>            | <b>12,1</b>  | <b>80,4</b>   | <b>445,000</b>                             | <b>167,5</b>               | <b>49,75</b>  | <b>14,25</b>  | <b>14,25</b> | <b>0,08</b>    | <b>1,6</b>   | <b>0,275</b> |
|               | <b>Полдник для ГПД:</b>                |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
| 943           | чай с сахаром                          | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | пряник                                 | 50                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                      | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
|               | фрукты                                 | 100                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                     | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30         | 0,07           | 0,10         | 0,07         |
|               | <b>Итого:</b>                          |                          | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                              | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,08</b>  |
| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              | Витамины (мг.) |              |              |
|               |  |                          | белки                  | жиры         | углев.        |  | Ca                         | Mg            | P             | Fe           | B1             | C            | A            |
| 1             | 2                                      | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7  | 8                          | 9             | 10            | 11           | 12             | 13           | 14           |
| <b>6 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>                |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
|               | молоко 3,2 %                           | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                      | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|               | мёд                                    | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                                      | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
| 168           | каша вязкая геркулесовая<br>молочная   | 160                      | 4,67                   | 4,86         | 25,83         | 166  | 9,4                        | 73,5          | 111,1         | 2,49         | 0,11           | 0,00         | 20,00        |
| 41,42         | батон с маслом сли.<br>сыром           | 50/10/10                 | 8,78                   | 5,90         | 20,00         | 176,80                                     | 250,20                     | 171,72        | 24,35         | 0,88         | 0,06           | 0,17         | 58,56        |
| 951           | кофейный напиток                       | 200                      | 1,4                    | 2            | 22,4          | 116  | 34                         | 7             | 45            | 0,00         | 0,02           | 0,00         | 0,08         |
|               | яблоко                                 | 200                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                     | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30         | 0,07           | 0,10         | 0,07         |
|               | <b>Итого:</b>                          |                          | <b>23,77</b>           | <b>23,32</b> | <b>111,95</b> | <b>768,40</b>                              | <b>591,10</b>              | <b>374,52</b> | <b>375,45</b> | <b>4,87</b>  | <b>0,34</b>    | <b>2,87</b>  | <b>78,73</b> |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>              |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
| 336           | капуста тушеная                        | 150                      | 2,78                   | 6,48         | 34,52         | 213,53                                     | 21,96                      | 43,99         | 119,59        | 1,73         | 0,23           | 31,50        | 31,50        |
| 208           | суп с макаронными<br>изделиями         | 200                      | 2,15                   | 2,27         | 13,71         | 83,8                                       | 19,68                      | 21,6          | 53,32         | 0,87         | 0,09           | 6,60         | 0,00         |
| 307           | котлета рубленая из<br>рис отварной со | 80                       | 9,7                    | 13,92        | 7,89          | 196  | 56                         | 15,4          | 105,9         | 1,01         | 0,04           | 0,26         | 64,00        |
| 679           | сливочным маслом                       | 180                      | 7,92                   | 5,26         | 42,32         | 256,45                                     | 1,46                       | 0,04          | 194,4         | 2,92         | 0,13           | 200,00       | 0,02         |



|               |                                     |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |               |               |
|---------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 833           | соус                                | 40                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                 | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80          | 0,01          |
| 868           | компот из сухофруктов               | 200                      | 0,04                   | 0            | 24,76         | 94,2                                  | 6,4                        | 0             | 3,6           | 0,18         | 0,01           | 1,08          | 0,00          |
|               | хлеб                                | 60                       | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141                                   | 12                         | 8,4           | 3,6           | 0,66         | 0,07           | 55,80         | 0,00          |
|               | <b>Итого:</b>                       |                          | <b>27,52</b>           | <b>29,41</b> | <b>155,74</b> | <b>1008,65</b>                        | <b>121,03</b>              | <b>92,1</b>   | <b>486,99</b> | <b>7,48</b>  | <b>0,58</b>    | <b>296,04</b> | <b>95,525</b> |
|               | <b>Всего завтрак и обед:</b>        |                          | <b>51,29</b>           | <b>52,73</b> | <b>267,69</b> | <b>1777,05</b>                        | <b>712,13</b>              | <b>466,62</b> | <b>862,44</b> | <b>12,35</b> | <b>0,92</b>    | <b>298,91</b> | <b>174,26</b> |
|               | <b>Полдник для многодетных:</b>     |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |               |               |
|               | йогурт                              | 115                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                 | 240,00                     | 28,00         | 250,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60          | 0,02          |
|               | конфета                             | 50                       | 0,75                   | 3,6          | 40,9          | 200,000                               | 9                          | 20            | 13,5          | 13,500       | 0,01           | 0,10          | 0,20          |
|               | <b>Итого:</b>                       |                          | <b>3,75</b>            | <b>6,8</b>   | <b>45,6</b>   | <b>260,000</b>                        | <b>249</b>                 | <b>48</b>     | <b>263,5</b>  | <b>13,7</b>  | <b>0,085</b>   | <b>2,7</b>    | <b>0,22</b>   |
|               | <b>Полдник для ГПД:</b>             |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |               |               |
| 943           | чай с сахаром                       | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28                                    | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
|               | вафли                               | 40                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                 | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80          | 0,01          |
|               | фрукты                              | 100                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30         | 0,07           | 0,10          | 0,07          |
|               | <b>Итого:</b>                       |                          | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                         | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>   | <b>0,08</b>   |
| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              | Витамины (мг.) |               |               |
|               |                                     |                          | белки                  | жиры         | углев.        |                                       | Ca                         | Mg            | P             | Fe           | B1             | C             | A             |
| 1             | 2                                   | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7                                     | 8                          | 9             | 10            | 11           | 12             | 13            | 14            |
| <b>8 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>             |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |               |               |
|               | молоко 3,2 %                        | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                 | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60          | 0,02          |
|               | мёд                                 | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                                 | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
| 469           | запеканка из творога                | 150                      | 27,84                  | 18           | 32,4          | 279,6                                 | 226,4                      | 48,92         | 344,91        | 0,84         | 0,09           | 0,74          | 0,33          |
|               | печенье                             | 50                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 63,67                                 | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80          | 0,01          |
| 943           | чай с сахаром                       | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28                                    | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
|               | <b>Итого:</b>                       |                          | <b>31,41</b>           | <b>22,20</b> | <b>62,02</b>  | <b>463,27</b>                         | <b>475,93</b>              | <b>79,59</b>  | <b>531,49</b> | <b>1,55</b>  | <b>0,18</b>    | <b>4,14</b>   | <b>0,36</b>   |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>           |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |              |                |               |               |
| 45            | винегрет овощной                    | 60                       | 0,81                   | 3,7          | 4,61          | 54,96                                 | 20,13                      | 12,81         | 24,1          | 0,53         | 0,03           | 7,95          | 0,00          |
| 197           | рассольник<br>петербургский         | 200                      | 1,68                   | 4,09         | 13,27         | 96,6                                  | 21,16                      | 20,72         | 57,56         | 0,78         | 0,08           | 6,03          | 0,00          |
| 60            | <b>тефтели в томатном<br/>соусе</b> | 80/50                    | 15,2                   | 14,65        | 11,96         | 238,06                                | 31,2                       | 16            | 114,4         | 1,44         | 0,03           | 0,00          | 16,00         |
| 688           | макаронные изделия                  | 180                      | 6,62                   | 5,42         | 31,73         | 202,14                                | 5,83                       | 25,34         | 44,6          | 1,33         | 0,07           | 0,00          | 25,20         |

|               |                                       |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |             |                |              |              |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|
| 943           | чай с сахаром                         | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28                                    | 6                          | 0             | 0             | 0,40        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | хлеб                                  | 60                       | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141                                   | 12                         | 8,4           | 3,6           | 0,66        | 0,07           | 55,80        | 0,00         |
|               | <b>Итого:</b>                         |                          | <b>29,07</b>           | <b>28,34</b> | <b>105,09</b> | <b>760,76</b>                         | <b>96,32</b>               | <b>83,27</b>  | <b>244,26</b> | <b>5,14</b> | <b>0,28</b>    | <b>69,78</b> | <b>41,2</b>  |
|               | <b>Всего завтрак и обед:</b>          |                          | <b>60,48</b>           | <b>50,54</b> | <b>167,11</b> | <b>1224,03</b>                        | <b>572,25</b>              | <b>162,86</b> | <b>775,75</b> | <b>6,69</b> | <b>0,46</b>    | <b>73,92</b> | <b>41,56</b> |
|               | <b>Полдник для многодетных:</b>       |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |             |                |              |              |
|               | фрукты                                | 200                      | 16,30                  | 15,60        | 62,30         | 300,10                                | 102,36                     | 180,30        | 20,00         | 2,30        | 1,20           | 0,20         | 0,14         |
|               | <b>Итого:</b>                         |                          | <b>16,3</b>            | <b>15,6</b>  | <b>62,3</b>   | <b>300,1</b>                          | <b>102,36</b>              | <b>180,3</b>  | <b>20</b>     | <b>2,3</b>  | <b>1,2</b>     | <b>0,2</b>   | <b>0,14</b>  |
|               | <b>Полдник для ГПД:</b>               |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |             |                |              |              |
| 943           | чай с сахаром                         | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28                                    | 6                          | 0             | 0             | 0,40        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|               | вафли                                 | 40                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                 | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11        | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
|               | фрукты                                | 100                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30        | 0,07           | 0,10         | 0,07         |
|               | <b>Итого:</b>                         |                          | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                         | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b> | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,08</b>  |
| №<br>рецепта  | Приём пищи,<br>наименование блюда     | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |             | Витамины (мг.) |              |              |
|               |                                       |                          | белки                  | жиры         | углев.        |                                       | Ca                         | Mg            | P             | Fe          | B1             | C            | A            |
| 1             | 2                                     | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7                                     | 8                          | 9             | 10            | 11          | 12             | 13           | 14           |
| <b>9 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>               |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |             |                |              |              |
|               | молоко 3,2 %                          | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                 | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20        | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|               | мёд                                   | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                                 | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
| 94            | суп молочный с рисом                  | 200                      | 4,82                   | 1,02         | 16,83         | 132,4                                 | 158,82                     | 23,06         | 137,46        | 0,25        | 0,06           | 0,91         | 30,60        |
| 5             | пряник                                | 30                       | 1,71                   | 0,27         | 23,46         | 98,4                                  | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11        | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
| 951           | кофейный напиток                      | 200                      | 1,4                    | 2            | 22,4          | 116                                   | 34                         | 7             | 45            | 0,00        | 0,02           | 0,00         | 0,08         |
|               | <b>Итого:</b>                         |                          | <b>10,93</b>           | <b>6,49</b>  | <b>75,29</b>  | <b>438,80</b>                         | <b>436,35</b>              | <b>60,73</b>  | <b>369,04</b> | <b>0,56</b> | <b>0,17</b>    | <b>4,31</b>  | <b>30,71</b> |
|               | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>             |                          |                        |              |               |                                       |                            |               |               |             |                |              |              |
| 12            | салат из кукурузы<br>консервированной | 60                       | 1,73                   | 3,71         | 4,82          | 59,58                                 | 11,2                       | 11,72         | 3,47          | 0,40        | 0,06           | 5,58         | 0,00         |
| 170           | борщ с капустой и<br>картофелем       | 200                      | 1,45                   | 3,93         | 10,02         | 82                                    | 35,5                       | 21            | 42,58         | 0,95        | 0,04           | 8,23         | 0,00         |
| 536           | сосиска (сарделька)<br>отварная       | 80                       | 8,32                   | 16           | 16,96         | 179,2                                 | 19,2                       | 16            | 127,2         | 1,44        | 0,03           | 0,00         | 0,00         |
| 694           | картофельное пюре                     | 180                      | 3,67                   | 5,76         | 24,53         | 164,7                                 | 44,37                      | 33,3          | 103,91        | 1,21        | 0,16           | 21,80        | 30,60        |

|                |                                   |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------|---------------|--|----------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| 868            | компот из сухофруктов             | 200                      | 0,04                   | 0            | 24,76         | 94,2                                       | 6,4                        | 0             | 3,6           | 0,18         | 0,01           | 1,08         | 0,00         |
|                | хлеб                              | 60                       | 4,56                   | 0,48         | 29,52         | 141  | 12                         | 8,4           | 3,6           | 0,66         | 0,07           | 55,80        | 0,00         |
|                | <b>Итого:</b>                     |                          | <b>19,77</b>           | <b>29,88</b> | <b>110,61</b> | <b>720,68</b>                              | <b>128,67</b>              | <b>90,42</b>  | <b>284,36</b> | <b>4,84</b>  | <b>0,37</b>    | <b>92,49</b> | <b>30,6</b>  |
|                | <b>Всего завтрак и обед:</b>      |                          | <b>30,70</b>           | <b>36,37</b> | <b>185,90</b> | <b>1159,48</b>                             | <b>565,02</b>              | <b>151,15</b> | <b>653,40</b> | <b>5,40</b>  | <b>0,54</b>    | <b>96,80</b> | <b>61,31</b> |
|                | <b>Полдник для многодетных:</b>   |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
|                | сок                               | 200                      | 7,5                    | 8,5          | 39,5          | 245  | 158,50                     | 29,75         | 0,75          | 0,750        | 0,08           | 1,50         | 0,08         |
|                | печенье                           | 50                       | 0,75                   | 3,6          | 40,9          | 200,000                                    | 9                          | 20            | 13,5          | 13,500       | 0,01           | 0,10         | 0,20         |
|                | <b>Итого:</b>                     |                          | <b>8,25</b>            | <b>12,1</b>  | <b>80,4</b>   | <b>445</b>                                 | <b>167,5</b>               | <b>49,75</b>  | <b>14,25</b>  | <b>14,25</b> | <b>0,08</b>    | <b>1,6</b>   | <b>0,275</b> |
|                | <b>Полдник для ГПД:</b>           |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
| 943            | чай с сахаром                     | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|                | пряник                            | 50                       | 0,37                   | 1            | 3,02          | 23,67                                      | 3,53                       | 2,67          | 6,58          | 0,11         | 0,01           | 0,80         | 0,01         |
|                | фрукты                            | 100                      | 5,92                   | 7,36         | 31,12         | 217,60                                     | 57,50                      | 94,30         | 15,00         | 1,30         | 0,07           | 0,10         | 0,07         |
|                | <b>Итого:</b>                     |                          | <b>6,49</b>            | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>                              | <b>67,03</b>               | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b>  | <b>0,08</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,08</b>  |
| №<br>рецепта   | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал.) | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              | Витамины (мг.) |              |              |
|                |                                   |                          | белки                  | жиры         | углев.        |  | Ca                         | Mg            | P             | Fe           | B1             | C            | A            |
| 1              | 2                                 | 3                        | 4                      | 5            | 6             | 7  | 8                          | 9             | 10            | 11           | 12             | 13           | 14           |
| <b>10 день</b> | <b>Завтрак 7-11 лет</b>           |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
|                | молоко 3,2 %                      | 200                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                      | 240,00                     | 28,00         | 180,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
|                | мёд                               | 10                       | 0,00                   | 0,00         | 7,90          | 32,00                                      | 0,00                       | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
| 168            | каша вязкая пшеничная<br>молочная | 160                      | 2,32                   | 3,96         | 28,97         | 161  | 4,7                        | 16,4          | 50,6          | 0,36         | 0,02           | 0,00         | 20,00        |
|                | батон                             | 50                       | 3,75                   | 1,45         | 25,7          | 131  | 9,5                        | 6,5           | 32,5          | 0,60         | 0,06           | 0,00         | 0,00         |
|                | йогурт                            | 115                      | 3,00                   | 3,20         | 4,70          | 60,00                                      | 240,00                     | 28,00         | 250,00        | 0,20         | 0,08           | 2,60         | 0,02         |
| 943            | чай с сахаром                     | 200                      | 0,2                    | 0            | 14            | 28   | 6                          | 0             | 0             | 0,40         | 0,00           | 0,00         | 0,00         |
|                | <b>Итого:</b>                     |                          | <b>12,27</b>           | <b>11,81</b> | <b>85,97</b>  | <b>472,00</b>                              | <b>500,20</b>              | <b>78,90</b>  | <b>513,10</b> | <b>1,76</b>  | <b>0,24</b>    | <b>5,20</b>  | <b>20,04</b> |
|                | <b>Обед с 7 до 11 лет</b>         |                          |                        |              |               |  |                            |               |               |              |                |              |              |
| 81             | салат из квашеной<br>капусты      | 50                       | 0,79                   | 2,5          | 3,83          | 41,6                                       | 20,8                       | 7,1           | 15,3          | 0,29         | 0,01           | 12,50        | 0,00         |
| 206            | суп картофельный с<br>горохом     | 200                      | 4,39                   | 4,22         | 13,06         | 107,8                                      | 30,46                      | 28,24         | 69,74         | 1,62         | 0,18           | 4,65         | 0,00         |

|     |                                 |        |              |              |               |                |               |               |               |             |             |              |              |
|-----|---------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 304 | плов из птицы                   | 80/130 | 20,3         | 17           | 35,69         | 377            | 45,1          | 47,5          | 199,3         | 2,19        | 0,06        | 1,01         | 48,00        |
| 494 | чай с лимоном                   | 200    | 0,2          | 0            | 14            | 28             | 6             | 0             | 0             | 0,40        | 0,00        | 3,20         | 1,19         |
|     | хлеб                            | 60     | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 141            | 12            | 8,4           | 3,6           | 0,66        | 0,07        | 55,80        | 0,00         |
|     | <b>Итого:</b>                   |        | <b>30,24</b> | <b>24,2</b>  | <b>96,1</b>   | <b>695,4</b>   | <b>114,36</b> | <b>91,24</b>  | <b>287,94</b> | <b>5,16</b> | <b>0,32</b> | <b>77,16</b> | <b>49,19</b> |
|     | <b>Всего завтрак и обед:</b>    |        | <b>42,51</b> | <b>36,01</b> | <b>182,07</b> | <b>1167,40</b> | <b>614,56</b> | <b>170,14</b> | <b>801,04</b> | <b>6,92</b> | <b>0,56</b> | <b>82,36</b> | <b>69,23</b> |
|     | <b>Полдник для многодетных:</b> |        |              |              |               |                |               |               |               |             |             |              |              |
|     | фрукты                          | 200    | 16,30        | 15,60        | 62,30         | 300,10         | 102,36        | 180,30        | 20,00         | 2,30        | 1,20        | 0,20         | 0,14         |
|     | <b>Итого:</b>                   |        | <b>16,3</b>  | <b>15,6</b>  | <b>62,3</b>   | <b>300,1</b>   | <b>102,36</b> | <b>180,3</b>  | <b>20</b>     | <b>2,3</b>  | <b>1,2</b>  | <b>0,2</b>   | <b>0,14</b>  |
|     | <b>Полдник для ГПД:</b>         |        |              |              |               |                |               |               |               |             |             |              |              |
| 943 | чай с сахаром                   | 200    | 0,2          | 0            | 14            | 28             | 6             | 0             | 0             | 0,40        | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
|     | вафли                           | 40     | 0,37         | 1            | 3,02          | 23,67          | 3,53          | 2,67          | 6,58          | 0,11        | 0,01        | 0,80         | 0,01         |
|     | фрукты                          | 100    | 5,92         | 7,36         | 31,12         | 217,60         | 57,50         | 94,30         | 15,00         | 1,30        | 0,07        | 0,10         | 0,07         |
|     | <b>Итого:</b>                   |        | <b>6,49</b>  | <b>8,36</b>  | <b>48,14</b>  | <b>269,27</b>  | <b>67,03</b>  | <b>96,97</b>  | <b>21,58</b>  | <b>1,81</b> | <b>0,08</b> | <b>0,90</b>  | <b>0,08</b>  |







































