|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| Рацион: общеобразовательные организации |  | понедельник |  |  | Сезон: | осенне-весенний |  |  |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  | Неделя: | 1 |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко  | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,0 | 0,002 | 16 | 11 | 0 | 0 | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 74,14 | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным | 200 | 8,68 | 12,51 | 31,2 | 251,95 | 0,22 | 0,2 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,9 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,4 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0,007 | 0,003 | 78,6 | 0,0015 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 18,32 | 18,54 | 93,3 | 579,3 | 0,38 | 0,47 | 14,6 | 0,1 | 0,16 | 322,78 | 272,4 | 0,1 | 0,02 | 295,38 | 0,34 | 32,99 | 1,71 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 10 | Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом  | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,6 | 0,016 | 0 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,6 |
| 50,08\* З П | Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0,04 | 5,54 | 0,06 | 0 | 65,82 | 48,95 | 0,01 | 0,039 | 8,3 | 0,02 | 13,94 | 0,83 |
| 102,19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками пшеничными на бульоне | 200/50 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,07 | 7 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | 0,078 | 0,006 | 69,41 | 0,038 | 29,62 | 0,41 |
| 331,39 | Крокеты «Детские», запечённые под соусом сметанным  | 95 | 15,34 | 24,23 | 5,12 | 204,11 | 0,13 | 0,12 | 2,19 | 0,00125 | 0,07 | 25,5 | 111,82 | 0,85 | 0,013 | 28,55 | 0,068 | 23,43 | 1,46 |
| 332,02 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 270,31 | 0,09 | 0,03 |   | 0,03 | 0,04 | 13,30 | 46,21 | 0,01 | 0,003 | 93,86 | 0,08 | 8,47 | 0,086 |
| 519,01 | Компот из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4 | 3,3 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 1,7 | 0,15 |
| 5,1 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 28,39 | 34,24 | 108,29 | 847,0 | 0,61 | 0,35 | 25,29 | 0,05 | 0,11 | 165,7 | 435,5 | 0,959 | 0,04 | 219,5 | 0,21 | 118,7 | 4,04 |
| Итого за обед (замена) | 29,8 | 35,7 | 111,0 | 876,8 | 0,6 | 0,3 | 17,2 | 0,09 | 0,11 | 175,2 | 463,4 | 1,0 | 0,1 | 217,7 | 0,2 | 110,1 | 4,3 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 46,71 | 52,78 | 201,59 | 1426,35 | 0,99 | 0,82 | 39,89 | 0,15 | 0,27 | 488,5 | 707,93 | 1,06 | 0,06 | 514,85 | 0,5 | 151,7 | 5,7 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | 48,1 | 54,2 | 204,3 | 1456,1 | 0,9 | 0,8 | 31,8 | 0,2 | 0,3 | 498,0 | 735,8 | 1,1 | 0,1 | 513,1 | 0,5 | 143,1 | 6 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  |
| Рацион: общеобразовательные организации  |  | вторник |  |  | Сезон: | осенне-весенний |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 1 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| Завтрак  |
| 3,03 | Гастрономия /сыр порционно | 15 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,1 | 0,1 | 0 | 88 | 50 | 0 | 0,01 | 8,8 | 0,0001 | 3,5 | 0,1 |
| 71,14 | Каша молочная гречневая с маслом сливочным | 200 | 9,64 | 13,08 | 38,4 | 380,26 | 0,29 | 0,26 | 1,73 | 0,072 | 0,01 | 190,1 | 130,53 | 0,08 | 0,018 | 87,26 | 0,2 | 8,92 | 0,7 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,03 | 0,03 | 120,4 | 90 | 0,2 | 0,25 | 187,9 | 0,09 | 14 | 0,12 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0 | 0,003 | 78,6 | 0 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 21,52 | 19,71 | 92,58 | 691,14 | 0,39 | 0,46 | 4,45 | 0,2 | 0,04 | 410,5 | 309,53 | 0,29 | 0,28 | 362,5 | 0,29 | 26,42 | 1,58 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 53,25 | Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом  | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,97 | 0,02 | 0,02 | 1,03 | 0,017 | 0 | 25,65 | 13,62 | 0,003 | 0,017 | 9,2 | 0,48 | 9 | 0,28 |
| \*0,09 З,П | Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом  | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,07 | 1,1 | 0,050 | 0 | 69,36 | 47,5 | 0,06 | 0,02 | 1,29 | 0,006 | 21,3 | 0,8 |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной  | 200/10 | 1,4 | 3,96 | 16,3 | 171,8 | 0,05 | 0,038 | 12,6 | 0 | 0 | 39,4 | 39,2 | 0 | 0 | 30,66 | 0 | 17,7 | 0,66 |
| 239,43 | Тефтели из рыбы тушёные в соусе овощном | 90 | 21,12 | 27,11 | 35,22 | 329,3 | 0,12 | 0,11 | 1,76 | 0,04 | 0 | 134,96 | 267,8 | 0,13 | 0,001 | 32,34 | 0,049 | 58,59 | 1,75 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96,8 | 0 | 0 | 58 | 0,021 | 32,92 | 1,19 |
| 349,1 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный  | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 3 | 0,66 |
| 5,1 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 28,61 | 43,72 | 119,2 | 874,28 | 0,47 | 0,36 | 18,09 | 0,12 | 0,05 | 290,91 | 535,71 | 0,15 | 0,02 | 147,75 | 0,55 | 154,11 | 5,87 |
| Итого за обед (замена) | 29,5 | 43 | 126,7 | 907,7 | 0,5 | 0,4 | 18,1 | 0,2 | 0,1 | 334,6 | 569,6 | 0,2 | 0 | 139,8 | 0,1 | 166,4 | 6,4 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 50,13 | 63,43 | 211,78 | 1565,42 | 0,86 | 0,81 | 22,54 | 0,32 | 0,09 | 701,41 | 845,24 | 0,44 | 0,3 | 510,26 | 0,84 | 180,53 | 7,45 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | 51,0 | 62,7 | 219,3 | 1598,8 | 0,9 | 0,9 | 22,6 | 0,4 | 0,1 | 745,1 | 879,1 | 0,5 | 0,3 | 502,4 | 0,4 | 192,8 | 8 |
| ПРИМЕЧАНИЕ:\*замена на зимний период  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  |
| Рацион: общеобразовательные организации  |  | среда |  |  | Сезон: | осенне-весенний |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 1 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 0 | 0 | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 223,23 | Запеканка творожная с соусом молочным (сладким) | 170 | 19,3 | 30,65 | 61,4 | 431,0 | 0,07 | 0,28 | 2,35 | 0,07 | 0,27 | 173 | 236,7 | 0,041 | 0,03 | 181,9 | 0,008 | 33,5 | 1,15 |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,6 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,4 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0 | 0 | 78,6 | 0 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 24,5 | 31,6 | 116,2 | 665,5 | 0,2 | 0,3 | 15,4 | 0,1 | 0,5 | 209,1 | 296,5 | 0,1 | 0,1 | 294 | 0 | 43,7 | 2,8 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 38,26 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом  | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,91 | 0,32 | 0 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,0014 | 9,82 | 0,29 |
| 7 \* ЗП  | Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом  | 60 | 1,90 | 2,50 | 7,80 | 61 | 0,05 | 0,03 | 23 | 0 | 0 | 29,40 | 43,3 | 0 | 0,04 | 51,03 | 0,001 | 7,63 | 0,65 |
| 83,03 | Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне | 200 | 1,37 | 2,12 | 8,76 | 59,65 | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0,06 | 0 | 37,88 | 38,91 | 0,22 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | 18,44 | 0,93 |
| 291,33 | Плов с птицей | 230 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407,63 | 0,2 | 0,1 | 4,69 | 0,002 | 0 | 31,61 | 215,19 | 0,095 | 0,093 | 58,07 | 0,042 | 52,25 | 1,96 |
| 407 | Сок фруктовый  | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | 0,078 | 0,2 | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,02 | 0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 19,91 | 21,81 | 105,1 | 708,46 | 0,42 | 0,32 | 34,1 | 0,38 | 0 | 120,83 | 402,33 | 0,42 | 0,96 | 436,74 | 0,07 | 123,41 | 4,75 |
| Итого за обед (замена) | 21,5 | 22,3 | 111,2 | 741,4 | 0,4 | 0,3 | 48,2 | 0,1 | 0 | 137,4 | 436,7 | 0,4 | 0,8 | 426,4 | 0,1 | 121,2 | 5,1 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 44,4 | 53,4 | 221,3 | 1373,9 | 0,7 | 0,6 | 49,5 | 0,45 | 0,47 | 329,9 | 698,8 | 0,57 | 1,02 | 730,7 | 0,08 | 167,2 | 7,6 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | 46,0 | 53,9 | 227,3 | 1406,8 | 0,7 | 0,7 | 63,6 | 0,1 | 0,5 | 346,4 | 733,2 | 0,6 | 0,9 | 720,4 | 0,1 | 165,0 | 7,9 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| Рацион: общеобразовательные организации  |  | четверг |  |  | Сезон: | осенне-весенний |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 1 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг/ мкг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак  |
| 51,28 | Салат «Петрушка» из моркови с сыром  | 60 | 4,03 | 7,45 | 2,89 | 94,84 | 0,02 | 0,074 | 2,21 | 0,008 | 0,014 | 14,3 | 98,16 | 23,1 | 0,04 | 9,20 | 0,002 | 21,21 | 0,44 |
| \*1,6 З.П | Салат фруктовый с сахарной пудрой | 60 | 0,04 | 0,18 | 5,54 | 25,50 | 0,02 | 0,02 | 2,3 | 0,002 | 0 | 15 | 10,2 | 0,06 | 0,02 | 86,46 | 0 | 6,6 | 0,75 |
| 478,28 | Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным  | 200 | 12,52 | 13,57 | 37,12 | 329,52 | 0,18 | 0,13 | 3,5 | 0,009 | 0,02 | 39,44 | 117,68 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,079 | 42,83 | 0,8 |
| 407 | Сок фруктовый  | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,70 | 0,1 | 0,2 | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0,007 | 0,003 | 78,6 | 0,002 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 21,35 | 21,94 | 97,27 | 669,45 | 0,30 | 0,34 | 14,2 | 0,019 | 0,03 | 94,8 | 293,74 | 23,31 | 0,29 | 571,32 | 0,083 | 80,64 | 2,89 |
| Итого завтрак (зимний период) | 15,7 | 14,1 | 83,1 | 1057,1 | 0,2 | 0,2 | 9,2 | 0,03 | 0,02 | 66,4 | 157,2 | 0,1 | 0 | 246,4 | 0,1 | 51,1 | 2,1 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 72,22 | Винегрет овощной, заправленный растительным маслом  | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,008 | 0,00 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,019 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 |
| 124,44 | Суп овощной на бульоне  | 200 | 2 | 5,2 | 9 | 88,1 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0 | 36,7 | 24,2 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,4 | 0,4 |
| 33,10 | Биточки «Детские» тушеные под овощным соусом  | 90 | 13,79 | 15,01 | 14,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0 | 18,62 | 77,46 | 0 | 0,06 | 25,5 | 0,13 | 49,48 | 1,7 |
| 330,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным  | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0,0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161 | 0,05 | 0,0203 | 65,5 | 0,08 | 42 | 0,98 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный  | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 3 | 0,66 |
| 6637,03 | Кондитерское изделие/ печенье | 30 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 8,20 | 17,4 | 0,0 | 0,0 | 0,17 | 0 | 3 | 0,2 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 37,74 | 28,76 | 124,4 | 924,47 | 0,69 | 0,41 | 20,4 | 0,10 | 0,03 | 194,9 | 425,3 | 0,23 | 0,67 | 154,5 | 0,42 | 155,1 | 5,79 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 53,4 | 42,9 | 207,4 | 1981,6 | 0,9 | 0,6 | 29,5 | 0,1 | 0,1 | 261,4 | 582,5 | 0,4 | 0,7 | 400,9 | 0,5 | 206,2 | 7,9 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | 53,4 | 42,9 | 207,4 | 1981,6 | 0,9 | 0,6 | 29,5 | 0,1 | 0,1 | 261,4 | 582,5 | 0,4 | 0,7 | 400,9 | 0,5 | 206,2 | 7,9 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний периодПримерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| Рацион: общеобразовательные организации  | пятница |  |  | Сезон: | осенне- весенний |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 1 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко  | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10,0 | 0 | 0,002 | 16 | 11 | 0 | 0 | 1,70 | 0 | 5 | 0,12 |
| 340,33 | Омлет, запечённый с картофелем и маслом сливочным  | 150 | 10,7 | 36 | 15,81 | 349,9 | 0,13 | 0,36 | 4,69 | 0,19 | 1,80 | 98,33 | 186,8 | 0,06 | 0,03 | 527,6 | 0,21 | 25,6 | 2,33 |
| 66271 | Молоко /кисломолочный напиток  | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0 | 0 | 1,8 | 0,04 | 0,1 | 242 | 188 | 0,03 | 0,0 | 204 | 0 | 30 | 0,20 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,0 | 0 | 12 | 39 | 0,007 | 0,003 | 78,6 | 0,0015 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 21,01 | 41,86 | 76,93 | 683,8 | 0,23 | 0,4 | 17,84 | 0,23 | 1,9 | 368,3 | 424,8 | 0,09 | 0,04 | 811,9 | 0,229 | 60,6 | 3,31 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 4,19 | Салат «Солнышко»  | 60 | 0,59 | 0,12 | 4,85 | 22,95 | 0,03 | 0,03 | 6,98 | 0,03 | 0 | 22,8 | 21,60 | 0 | 0,04 | 10,30 | 0,020 | 14,70 | 0,59 |
| 20,14 \* ЗП  | Салат из свёклы, заправленный растительным маслом | 60 | 0,86 | 1,56 | 5,13 | 37,43 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0 | 21,83 | 24,66 | 0 | 0,4 | 18,50 | 0,01 | 12,58 | 0,8 |
| 392,32 | Пельмени с бульоном и зеленью | 100/100 | 12,93 | 11,41 | 29,29 | 264 | 0,19 | 0,10 | 0,49 | 0,02 | 0,09 | 23,43 | 133,86 | 0,04 | 0,024 | 22,50 | 0,049 | 18,26 | 0,75 |
| 489,07 | Рагу из птицы по-домашнему с овощами | 250 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236 | 0,61 | 0,56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | 0,066 | 0,0018 | 74,2 | 0,033 | 61,6 | 2,93 |
| 407 | Сок фруктовый  | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | 0,078 | 0,2 | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,017 | 0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 31,3 | 26,81 | 109,2 | 736,04 | 0,97 | 0,85 | 40,11 | 0,05 | 0,09 | 168,8 | 511,9 | 0,21 | 0,27 | 326,1 | 0,102 | 137,46 | 5,84 |
| Итого за обед (замена) | 31,6 | 28,3 | 109,5 | 750,5 | 1 | 0,8 | 38,8 | 0,03 | 0,09 | 167,9 | 515 | 0,2 | 0,6 | 334,3 | 0,1 | 135,3 | 6,1 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 52,3 | 68,7 | 186,1 | 1419,8 | 1,2 | 1,2 | 58 | 0,3 | 1,9 | 537,2 | 936,7 | 0,3 | 0,3 | 1138 | 0,3 | 198,1 | 9,2 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | 52,6 | 70,1 | 186,4 | 1434,3 | 1,2 | 1,2 | 56,7 | 0,3 | 1,9 | 536,2 | 939,8 | 0,3 | 0,7 | 1146,2 | 0,3 | 195,9 | 9,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний периодПримерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| Рацион: общеобразовательные организации  | понедельник |  |  | Сезон: | осенне-весенний |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 2 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| Завтрак молочный |
| 1,60 | Салат фруктовый с сахарной пудрой | 60 | 0,04 | 0,18 | 5,5 | 25,5 | 0,02 | 0,02 | 2,30 | 0 | 0 | 15 | 10,2 | 0,06 | 0,02 | 86,46 | 0 | 6,60 | 0,75 |
| 223,24 | Запеканка творожная с соусом молочным (сладким) | 230 | 25,61 | 36 | 80,7 | 507,5 | 0,08 | 0,33 | 2,62 | 0,09 | 0 | 204 | 25,37 | 0 | 0 | 297,6 | 0,01 | 39,42 | 1,35 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,4 | 90 | 0,2 | 0,25 | 187,9 | 0,09 | 14 | 0,12 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0 | 0 | 78,6 | 0 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 35,2 | 39,9 | 140,4 | 807,5 | 0,20 | 0,52 | 7,57 | 0,12 | 0,03 | 351,4 | 164,57 | 0,27 | 0,27 | 650,53 | 0,1 | 60,02 | 2,88 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 38,26 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом  | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 |
| \*47,01 З П\* | Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом  | 60 | 0,72 | 5,41 | 6,32 | 77,73 | 0,01 | 0,02 | 7,87 | 0,10 | 0 | 26,85 | 16,35 | 0 | 0,01 | 51,04 | 0,001 | 8,69 | 0,64 |
| 6626,09 | Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне  | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19 | 0,07 | 0,01 | 43,11 | 48,75 | 0,15 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | 22,44 | 0,80 |
| 255,00 | Печень по-строгановски  | 100 | 19,05 | 11,83 | 7,18 | 211,28 | 0,24 | 1,94 | 14,86 | 0,0055 | 0,006 | 15,22 | 310,64 | 0,22 | 38,93 | 270,37 | 6,77 | 18,69 | 6,72 |
| 267,71 | Шницель «Тотоша», запечённый с овощами  | 90 | 18,04 | 9,67 | 4,00 | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2 | 0,3 | 0 | 15,88 | 175,41 | 0 | 0,06 | 20 | 0,13 | 25,23 | 1,68 |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0 | 93,86 | 0,08 | 8,47 | 0,09 |
| 407,00 | Сок фруктовый  | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,1 | 0,20 | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 28,9 | 20,6 | 104,3 | 721,5 | 0,6 | 2,2 | 47,6 | 0,4 | 0,1 | 123 | 553,8 | 0,5 | 39,8 | 742,9 | 6,9 | 102,3 | 9,5 |
| Итого за обед (замена) | 28,3 | 21,8 | 105,7 | 780,8 | 0,4 | 0,4 | 32,9 | 0,5 | 0,1 | 137,6 | 426,0 | 0,3 | 0,8 | 482,2 | 0,2 | 107,7 | 4,8 |
| Итого за 2 приёма пищи | 64,1 | 60,4 | 244,7 | 1529 | 0,8 | 2,7 | 55,1 | 0,6 | 0,1 | 474,4 | 718,4 | 0,8 | 40,1 | 1393,4 | 7 | 162,3 | 12,3 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | 63,5 | 61,6 | 246,1 | 1588,2 | 0,6 | 0,9 | 40,4 | 0,6 | 0,1 | 489 | 590,6 | 0,5 | 1 | 1132,7 | 0,3 | 167,8 | 7,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний периодПримерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| Рацион: общеобразовательные организации  |  | вторник |  |  | Сезон: | осенне-весенний |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 2 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак мясной |
| 3,01 | Гастрономия /сыр порционно | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 0 | 88 | 50 | 0 | 0,01 | 8,8 | 0 | 3,5 | 0,1 |
| 2,47 | Каша молочная пшённая с маслом сливочным  | 200 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 258 | 0,19 | 0,16 | 1,2 | 0,018 | 0,11 | 136 | 181,37 | 0,063 | 0,014 | 228,7 | 0,15 | 47,6 | 1,24 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0 | 0 | 149,63 | 0,19 | 21,3 | 0,4 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0 | 0 | 78,6 | 0,002 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 18,99 | 17,23 | 99 | 579,05 | 0,31 | 0,44 | 4,54 | 0,08 | 0,16 | 388,2 | 394,87 | 0,1 | 0,03 | 465,68 | 0,34 | 72,40 | 2,4 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 0,09 | Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом  | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,10 | 1,07 | 0,05 | 0 | 69,36 | 47,5 | 0,06 | 0,02 | 11,29 | 0,01 | 1,30 | 0,8 |
| 124,47 | Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными | 200/50 | 5,8 | 5,6 | 33,6 | 205,3 | 0,02 | 0,02 | 9,2 | 0,04 | 0 | 36,74 | 24,2 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,2 | 12,4 | 0,4 |
| 273,07 | Котлеты рыбные паровые, запечённые под сметано-луковым соусом  | 90 | 11,93 | 9,5 | 20,22 | 200,86 | 0,0 | 0 | 0,62 | 0,01 | 3,41 | 4,4 | 5,25 | 0,18 | 0,08 | 40,78 | 0,17 | 11,05 | 0,06 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96,79 | 0 | 0 | 58,00 | 0,02 | 32,9 | 1,19 |
| 66112 | Кондитерское изделие /мармелад  | 30 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 7,4 | 15,7 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0,2 | 0,18 |
| 349,1 | Компот из смеси сухофруктов  С-витаминизированный  | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 3 | 0,66 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0 | 0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 26,1 | 28,9 | 140 | 875,9 | 0,37 | 0,32 | 13,6 | 0,26 | 3,46 | 208,8 | 307,7 | 0,3 | 0,7 | 165,8 | 0,4 | 93,8 | 4,62 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 45,1 | 46,1 | 239 | 1454,9 | 0,7 | 0,8 | 18,1 | 0,3 | 3,6 | 597 | 702,6 | 0,4 | 0,7 | 631,5 | 0,7 | 166,2 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний периодПримерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| Рацион: общеобразовательные организации  |  | среда |  |  | Сезон: | осенне-весенний |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 2 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный |
| 3,01 | Гастрономия /сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0 | 88 | 50 | 0 | 0,01 | 8,8 | 0 | 3,50 | 0,10 |
| 786,04 | Мучное кулинарное изделие/булочка творожная  | 60 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0,09 | 0,10 | 0,014 | 0,03 | 38,64 | 79,3 | 0,06 | 0,03 | 87,04 | 0,02 | 11,04 | 0,60 |
| 2,35 | Каша молочная манная с маслом сливочным  | 200 | 7,12 | 11,68 | 31,06 | 257,63 | 0,1 | 0,24 | 0,09 | 0,012 | 0,07 | 187,76 | 124,5 | 0,025 | 0,02 | 83,48 | 0,09 | 26,14 | 0,41 |
| 351,01 | Кисель фруктовый  | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0 | 0 | 8,04 | 0 | 0,85 | 0,08 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 5 | 0,5 | 29,5 | 133,2 | 0,1 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39,0 | 0 | 0 | 78,6 | 0 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 20,72 | 20,9 | 107,89 | 695,35 | 0,24 | 0,38 | 2,86 | 0,04 | 0,10 | 331,64 | 300,61 | 0,09 | 0,06 | 265,96 | 0,11 | 41,53 | 1,85 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 50,08 | Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0,04 | 5,54 | 0,06 | 0,00 | 65,82 | 48,95 | 0,01 | 0,04 | 8,3 | 0,02 | 13,94 | 0,83 |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной  | 200/10 | 1,4 | 3,96 | 6,3 | 71,80 | 0,05 | 0,038 | 12,6 | 0 | 0 | 39,4 | 39,2 | 0 | 0 | 30,66 | 0 | 17,7 | 0,66 |
| 288,38 | Птица порционная запечённая  | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0 | 0 | 18,71 | 125,6 | 0,0 | 0,01 | 17,4 | 0,04 | 14,89 | 1,3 |
| 330,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным  | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,03 | 0,05 | 0,02 | 65,54 | 0,08 | 42 | 0,98 |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 36,6 | 24,1 | 89,9 | 744,8 | 0,64 | 0,4 | 20,6 | 0,6 | 0 | 222,8 | 495,2 | 0,2 | 0,1 | 170,8 | 0,1 | 126,7 | 6,0 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 57,4 | 45,0 | 197,8 | 1440,1 | 0,9 | 0,8 | 23,5 | 0,6 | 0,1 | 554,4 | 795,8 | 0,3 | 0,2 | 436,7 | 0,3 | 168,2 | 7,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний периодПримерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| Рацион: общеобразовательные организации  |  | четверг |  |  | Сезон: | осенне-весенний  |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 2 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак мясной |
| 28,01 | Фрукт порционно / яблоко  | 120-150 | 0,40 | 0,40 | 10 | 42,7 | 0 | 0,02 | 10,0 | 0 | 0 | 16,00 | 11 | 0 | 0 | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 279,35 | Тефтели «Детские» тушёные в овощном соусе | 90 | 12,51 | 17,31 | 6,05 | 229,59 | 0,19 | 0,15 | 0,14 | 0,04 | 0 | 18,47 | 149,98 | 0,02 | 0,06 | 23,86 | 0,05 | 23,63 | 1,87 |
| 318 | Овощи тушёные в молочном соусе  | 100 | 2,06 | 1,88 | 8,83 | 60,6 | 0,05 | 0,06 | 8,15 | 0,01 | 0 | 42,1 | 51,56 | 0 | 0 | 251,5 | 0 | 20,96 | 0,58 |
| 407,00 | Сок фруктовый  | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,2 | 86,39 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | 0,1 | 0,2 | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39 | 0 | 0 | 78,6 | 0,002 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 19,7 | 20,3 | 76,6 | 552,5 | 0,36 | 0,347 | 24,4 | 0 | 0 | 102,6 | 280,2 | 0,1 | 0,3 | 557,7 | 0,1 | 59,6 | 3,5 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 10,11 | Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом  | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,6 | 0,02 | 0 | 56,3 | 21,1 | 0 | 0 | 10,1 | 0 | 22,6 | 0,6 |
| 7 \* ЗП  | Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом  | 60 | 1,9 | 2,5 | 7,8 | 61 | 0,05 | 0,03 | 23 | 0 | 0 | 29,4 | 43,3 | 0 | 0,04 | 51,03 | 0 | 7,6 | 0,7 |
| 99,54 | Суп овощной «Летний» на бульоне | 200 | 4,98 | 7,69 | 9,46 | 124,6 | 0,20 | 0,18 | 8,39 | 0,12 | 0,00 | 22,3 | 71,48 | 0,043 | 0,57 | 30,95 | 0,02 | 18,71 | 0,88 |
| 436,98 | Картофель, тушённый с мясными изделиями / жаркое по-домашнему | 230 | 11,74 | 13,6 | 31,79 | 304,60 | 0,22 | 0,13 | 3,60 | 0,09 | 0,03 | 29,70 | 111,95 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,003 | 46,67 | 1,79 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4 | 3,3 | 0 | 0 | 0,45 | 0,0 | 1,7 | 0,15 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0 | 0 | 17,1 | 0,0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 19,2 | 24,8 | 88,1 | 672,6 | 0,6 | 0,4 | 28,1 | 0,24 | 0 | 136,8 | 318,4 | 0,1 | 0,6 | 165,7 | 0,0 | 122,6 | 4,8 |
| Итого за обед (замена) | 20,5 | 24,2 | 93,7 | 695,1 | 0,6 | 0,4 | 37,5 | 0,21 | 0,03 | 109,9 | 340,6 | 0,1 | 0,6 | 206,6 | 0,0 | 107,6 | 4,8 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 39 | 45,1 | 164,7 | 1225,1 | 1 | 0,8 | 52,5 | 0,3 | 0 | 239,4 | 598,7 | 0,2 | 0,9 | 723,3 | 0,1 | 182,2 | 8,2 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | 40,3 | 44,5 | 170,3 | 1247,5 | 1 | 0,7 | 61,9 | 0,3 | 0 | 212,5 | 620,9 | 0,2 | 0,9 | 764,3 | 0,1 | 167,2 | 8,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний периодПримерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |
| Рацион: общеобразовательные организации  | пятница |  |  | Сезон: | осенне-весенний |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | 2 |  |  |  |  | Возраст: | 7-11 лет |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный |
| 28,02 | Фрукт порционно /апельсин  | 100-120 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 0,03 | 6 | 0,05 | 0 | 34 | 23 | 0,02 | 0,05 | 18,1 | 0 | 13 | 0,3 |
| 340,19 | Омлет натуральный с маслом сливочным  | 150 | 11,38 | 8,3 | 2,89 | 140,3 | 0,07 | 0,43 | 0,39 | 0,02 | 1,8 | 98,33 | 127,33 | 0,06 | 0,03 | 20,29 | 0,21 | 17,13 | 0,19 |
| 430 | Чай чёрный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный  | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0,01 | 0 | 78,6 | 0 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак  | 17,0 | 9,03 | 55,52 | 371,03 | 0,17 | 0,49 | 8,64 | 0,07 | 1,8 | 149,6 | 197,6 | 0,7 | 0,1 | 132,8 | 0,2 | 34,5 | 2,02 |
| Обед (полноценный рацион питания) |
| 72,22 | Винегрет овощной, заправленный растительным маслом  | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,01 | 0 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | 0,02 | 14,78 | 0,01 | 12,28 | 0,52 |
| 140,1 | Суп картофельный с клёцками на бульоне | 200 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 156,3 | 0,06 | 0,05 | 1,07 | 0,074 | 0,22 | 22,42 | 42,97 | 0,023 | 0,046 | 7,5 | 0,02 | 13,67 | 0,66 |
| 267,89 | Котлета куриная, запечённая с овощами  | 90 | 16,55 | 16,03 | 40,92 | 341,39 | 0,08 | 0,11 | 0,85 | 0,072 | 0,06 | 30,88 | 166,25 | 1,02 | 0,14 | 17,17 | 0,4 | 36,26 | 0,89 |
| 1,39 | Капуста тушёная белокочанная/цветная капуста отварная  | 150 | 4,14 | 6,22 | 12,10 | 100,9 | 0,08 | 0,09 | 95,35 | 0,96 | 0 | 111,48 | 76,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39,08 | 1,45 |
| 407 | Сок фруктовый  | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,70 | 0,1 | 0,2 | 202 | 0 | 10 | 0,2 |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | 28,79 | 30,13 | 123,43 | 864,36 | 0,39 | 0,44 | 111,37 | 1,11 | 0,3 | 221,2 | 452,3 | 1,2 | 0,4 | 258,6 | 0,4 | 144,2 | 5,1 |
| Итого за 2 приёма пищи  | 45,8 | 39,2 | 179 | 1235,4 | 0,6 | 0,9 | 120 | 1,2 | 2,1 | 496,0 | 649,9 | 1,9 | 0,5 | 391,4 | 0,6 | 178,7 | 7,1 |