

СОГЛАСОВАНО

*Вс* Руководитель Управления  
федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по  
Краснодарскому краю



Потемкина М.А.  
В.А.ЕГОРОВ

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и  
молодежной политики  
Краснодарского края



Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
(завтрак)

СОГЛАСОВАНО

*Сам* Руководитель Управления  
федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по  
Краснодарскому краю



Потемкина М.А.

В.А.ЕГОРОВ

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и  
молодежной политики  
Краснодарского края



*Евгения* Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(обед)

Утверждаю

Директор ООО "Формула вкуса плюс"



А.О. Ушаков

31.08.2020г

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №32



Н.В.Пенчук

31.08.2020г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов на летне-осенний период для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №   | Прием пищи   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |             |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |             |             |
|-----|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|     |  |              | Б                | Ж            | У             |                         | (ккал)        | В1          | В2           | С           | А           | Е                         | Кальций       | Фосфор        | Магний       | Железо      | Цинк        |
|     | <b>Завтрак:</b>                                    |              |                  |              |               |                         |               |             |              |             |             |                           |               |               |              |             |             |
| 3   | Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным | 40,00        | 6,23             | 8,41         | 19,75         | 179,61                  | 0,05          | 0,47        | 0,11         | 0,62        | 0,22        | 137,20                    | 79,00         | 10,90         | 0,60         | 1,32        | 0,00        |
|     | Каша жидкая молочная (рисовая)                     | 230,00       | 6,85             | 6,59         | 29,33         | 204,01                  | 0,01          | 0,02        | 0,19         | 0,03        | 0,00        | 21,63                     | 22,88         | 5,09          | 0,07         | 1,10        | 0,00        |
| 382 | Какао с молоком                                    | 200,00       | 4,07             | 3,50         | 17,50         | 117,78                  | 0,05          | 0,18        | 1,57         | 0,24        | 0,00        | 152,20                    | 124,50        | 21,34         | 0,47         | 0,50        | 0,00        |
|     | Хлеб пшеничный                                     | 20,00        | 1,35             | 0,17         | 10,03         | 47,07                   | 0,02          | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,22        | 4,00                      | 13,00         | 2,80          | 0,22         | 0,15        | 0,00        |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки)                             | 120,00       | 0,50             | 0,50         | 12,80         | 57,70                   | 0,04          | 0,01        | 5,00         | 0,00        | 0,33        | 25,00                     | 18,30         | 14,16         | 0,50         | 0,48        | 0,00        |
|     | <b>Итого за завтрак</b>                            |              | <b>19,00</b>     | <b>19,17</b> | <b>89,41</b>  | <b>606,17</b>           | <b>0,18</b>   | <b>0,69</b> | <b>6,87</b>  | <b>0,89</b> | <b>0,77</b> | <b>340,03</b>             | <b>257,68</b> | <b>54,29</b>  | <b>1,86</b>  | <b>3,55</b> | <b>0,00</b> |
|     | <b>Обед:</b>                                       |              |                  |              |               |                         |               |             |              |             |             |                           |               |               |              |             |             |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем                  | 250          | 1,77             | 4,95         | 7,90          | 83,23                   | 0,06          | 0,05        | 15,78        | 0,00        | 0,50        | 49,25                     | 49,00         | 22,13         | 0,83         | 0,56        | 0,01        |
| 260 | Гуляш  | 80           | 11,64            | 13,43        | 2,30          | 176,63                  | 0,02          | 0,08        | 0,73         | 0,00        | 0,30        | 17,44                     | 123,32        | 17,60         | 2,44         | 3,26        | 0,03        |
|     | Каша вязкая (перловая)                             | 150          | 3,20             | 5,20         | 20,80         | 142,80                  | 0,06          | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,31        | 26,82                     | 111,20        | 15,99         | 0,58         | 0,00        | 0           |
| 392 | Чай с молоком                                      | 200          | 1,10             | 0,90         | 12,56         | 62,74                   | 0,00          | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28         | 0,00        | 0           |
|     | Хлеб пшеничный                                     | 60           | 4,05             | 0,51         | 30,09         | 141,15                  | 0,07          | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                     | 39,00         | 8,40          | 0,66         | 0,00        | 0           |
|     | Хлеб ржаной йодированный                           | 20           | 1,33             | 0,24         | 8,37          | 40,96                   | 0,11          | 0,07        | 0,14         | 0,00        | 0,11        | 25,55                     | 43,75         | 14,00         | 0,98         | 0,00        | 0,02        |
|     | Фрукты свежие (яблоки)                             | 120          | 1,08             | 0,12         | 10,80         | 48,60                   | 0,03          | 0,06        | 12,00        | 0,00        | 1,32        | 33,60                     | 31,20         | 9,60          | 0,84         | 0,09        | 0           |
|     | Сок натуральный (грушевый)                         | 150          | 0,75             | 0,00         | 15,15         | 63,60                   | 0,02          | 0,02        | 3,00         | 0,00        | 0,15        | 10,50                     | 10,50         | 6,00          | 2,10         | 0,00        | 0           |
|     | <b>Итого за обед</b>                               |              | <b>24,92</b>     | <b>25,35</b> | <b>107,97</b> | <b>759,71</b>           | <b>0,37</b>   | <b>0,31</b> | <b>31,68</b> | <b>0,00</b> | <b>3,35</b> | <b>186,26</b>             | <b>410,77</b> | <b>95,12</b>  | <b>8,71</b>  | <b>3,91</b> | <b>0,06</b> |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                      |              | <b>43,92</b>     | <b>44,52</b> | <b>197,38</b> | <b>1365,88</b>          | <b>0,54</b>   | <b>1,00</b> | <b>38,55</b> | <b>0,89</b> | <b>4,12</b> | <b>526,29</b>             | <b>668,45</b> | <b>149,41</b> | <b>10,57</b> | <b>7,46</b> | <b>0,06</b> |

День: второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №<br>Рецеп<br>туры | Прием пищи<br>Наименование блюда                | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые         |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |             |              | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |                |                |                |              |             |  |
|--------------------|---|------------------------|-----------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--|
|                    |   |                        | вещества<br>(г) |              |               |                                      | В1               | В2          | С            | А           | Е            | Кальций<br>(мг)                 | Фосфор<br>(мг) | Магний<br>(мг) | Железо<br>(мг) | Цинк<br>(мг) | Йод (мг)    |  |
|                    |   |                        | Б               | Ж            | У             |                                      |                  |             |              |             |              |                                 |                |                |                |              |             |  |
|                    | <b>Завтрак:</b>                                 |                        |                 |              |               |                                      |                  |             |              |             |              |                                 |                |                |                |              |             |  |
|                    | Овощи свежие (огурцы)                           | 60,00                  | 0,79            | 0,14         | 2,74          | 15,40                                | 0,05             | 0,02        | 12,60        | 0,00        | 0,50         | 10,08                           | 18,72          | 14,40          | 0,65           | 0,10         | 0,00        |  |
| 259                | Жаркое по-домашнему                             | 175,00                 | 17,01           | 15,68        | 25,86         | 312,61                               | 0,14             | 0,20        | 8,10         | 0,00        | 10,07        | 36,50                           | 215,95         | 50,90          | 4,62           | 3,38         | 0,00        |  |
| *                  | Фруктовый чай                                   | 200,00                 | 0,60            | 0,40         | 10,40         | 47,60                                | 0,02             | 0,04        | 3,40         | 0,00        | 0,40         | 21,20                           | 22,60          | 14,60          | 3,20           | 0,12         | 0,00        |  |
|                    | Хлеб пшеничный                                  | 25,00                  | 1,69            | 0,22         | 12,54         | 58,84                                | 0,03             | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,28         | 5,00                            | 16,25          | 3,50           | 0,28           | 0,19         | 0,00        |  |
|                    | Хлеб ржаной йодированный                        | 25,00                  | 1,66            | 0,30         | 10,46         | 51,20                                | 0,13             | 0,09        | 0,18         | 0,00        | 0,13         | 31,94                           | 54,69          | 17,50          | 1,23           | 0,30         | 0,02        |  |
|                    | Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности) | 200,00                 | 5,80            | 5,00         | 8,00          | 100,20                               | 0,03             | 0,26        | 0,54         | 0,36        | 0,00         | 223,20                          | 165,60         | 25,20          | 0,18           | 0,80         | 0,00        |  |
|                    | <b>Итого на завтрак:</b>                        |                        | <b>27,55</b>    | <b>21,74</b> | <b>70,00</b>  | <b>585,85</b>                        | <b>0,40</b>      | <b>0,62</b> | <b>24,81</b> | <b>0,36</b> | <b>11,37</b> | <b>327,92</b>                   | <b>493,81</b>  | <b>126,10</b>  | <b>10,15</b>   | <b>4,89</b>  | <b>0,02</b> |  |
|                    | <b>Обед:</b>                                    |                        |                 |              |               |                                      |                  |             |              |             |              |                                 |                |                |                |              |             |  |
|                    | Овощи свежие (огурцы)                           | 60                     | 0,42            | 0,06         | 1,14          | 6,78                                 | 0,02             | 0,01        | 2,94         | 0,00        | 0,00         | 10,20                           | 18,00          | 8,40           | 0,30           | 0,12         | 0           |  |
| 98                 | Суп крестьянский с крупой                       | 250                    | 1,48            | 4,92         | 6,09          | 74,56                                | 0,04             | 0,03        | 9,88         | 0,00        | 0,60         | 35,88                           | 33,63          | 14,18          | 0,58           | 0,85         | 0,03        |  |
| 227                | Рыба припущенная                                | 70                     | 12,27           | 5,32         | 0,57          | 99,24                                | 0,04             | 0,07        | 1,20         | 0,31        | 1,45         | 27,60                           | 116,50         | 13,44          | 0,38           | 0,26         | 0,17        |  |
| 312                | Картофельное пюре                               | 150                    | 3,07            | 4,80         | 20,44         | 137,24                               | 0,14             | 0,11        | 18,16        | 0,00        | 0,09         | 36,97                           | 86,59          | 27,75          | 1,01           | 0,45         | 0,007       |  |
| 349                | Компот из сухофруктов                           | 200                    | 0,66            | 0,09         | 32,01         | 131,49                               | 0,02             | 0,02        | 0,73         | 0,00        | 0,00         | 32,48                           | 23,44          | 17,46          | 0,69           | 0,00         | 0           |  |
|                    | Хлеб пшеничный                                  | 40                     | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,10                                | 0,04             | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,44         | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,44           | 0,00         | 0           |  |
|                    | Хлеб ржаной йодированный                        | 40                     | 2,66            | 0,48         | 16,74         | 81,92                                | 0,22             | 0,14        | 0,28         | 0,00        | 0,22         | 51,10                           | 87,50          | 28,00          | 1,96           | 0,00         | 0,04        |  |
|                    | Молоко 2,5 %-ной жирности                       | 200                    | 5,80            | 5,00         | 9,60          | 107,00                               | 0,08             | 0,30        | 2,60         | 0,40        | 0,00         | 240,00                          | 180,00         | 28,00          | 0,20           | 0,00         | 0           |  |
|                    | <b>Итого за обед :</b>                          |                        | <b>29,06</b>    | <b>21,01</b> | <b>106,65</b> | <b>732,33</b>                        | <b>0,60</b>      | <b>0,69</b> | <b>35,79</b> | <b>0,71</b> | <b>2,80</b>  | <b>442,23</b>                   | <b>571,66</b>  | <b>142,83</b>  | <b>5,56</b>    | <b>1,68</b>  | <b>0,25</b> |  |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                                   |                        | <b>56,61</b>    | <b>42,75</b> | <b>176,65</b> | <b>1318,18</b>                       | <b>1,00</b>      | <b>1,31</b> | <b>60,60</b> | <b>1,07</b> | <b>14,17</b> | <b>770,15</b>                   | <b>1065,47</b> | <b>268,93</b>  | <b>15,71</b>   | <b>6,57</b>  | <b>0,27</b> |  |

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №         | Прием пищи  | Масса  | Пищевые      |              |               | Энергетическая | Витамины    |             |              |             |             | Минеральные   |                |               |              |             |             |
|-----------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|           |   |        | вещества     |              |               |                | ценность    | (мг)        |              |             |             |               | вещества       |               |              |             |             |
| Рецептуры | Наименование блюда                                    | порции | (г)          |              |               | (ккал)         |             | В1          | В2           | С           | А           | Е             | Кальций (мг)   | Фосфор (мг)   | Магний (мг)  | Железо (мг) | Цинк (мг)   |
|           | <b>Завтрак:</b>                                       |        |              |              |               |                |             |             |              |             |             |               |                |               |              |             |             |
|           | Салат из овощей (помидоров и огурцов)                 | 80,00  | 1,05         | 0,19         | 3,64          | 20,48          | 0,06        | 0,03        | 16,76        | 0,00        | 0,67        | 13,41         | 24,90          | 19,15         | 0,86         | 0,14        | 0,00        |
| 296       | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 75,00  | 9,50         | 12,64        | 9,73          | 190,68         | 0,07        | 0,14        | 0,51         | 0,81        | 2,30        | 78,20         | 78,52          | 16,16         | 28,97        | 2,00        | 0,10        |
| 302       | Каша вязкая (ячневая)                                 | 130,00 | 6,97         | 3,60         | 33,49         | 194,22         | 0,21        | 0,12        | 0,00         | 0,40        | 0,51        | 27,08         | 213,44         | 142,49        | 4,83         | 1,10        | 0,00        |
| *379      | Кофейный напиток на молоке                            | 200,00 | 2,90         | 2,50         | 14,70         | 92,90          | 0,02        | 0,13        | 0,60         | 0,10        | 0,10        | 120,30        | 90,00          | 14,00         | 0,13         | 0,40        | 0,00        |
|           | Хлеб пшеничный  | 25,00  | 1,69         | 0,22         | 12,54         | 58,84          | 0,03        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,28        | 5,00          | 16,25          | 3,50          | 0,28         | 0,19        | 0,00        |
|           | Хлеб ржаной йодированный                              | 25,00  | 1,66         | 0,30         | 10,46         | 51,20          | 0,13        | 0,09        | 0,18         | 0,00        | 0,13        | 31,94         | 54,69          | 17,50         | 1,23         | 0,30        | 0,01        |
|           | Сок натуральный (яблочный)                            | 150,00 | 0,75         | 0,00         | 15,21         | 63,86          | 0,02        | 0,02        | 3,01         | 0,00        | 0,15        | 10,54         | 10,54          | 6,02          | 2,11         | 0,03        | 0,00        |
|           | <b>Итого на завтрак:</b>                              |        | <b>24,52</b> | <b>19,45</b> | <b>99,76</b>  | <b>672,17</b>  | <b>0,54</b> | <b>0,53</b> | <b>21,06</b> | <b>1,31</b> | <b>4,13</b> | <b>286,47</b> | <b>488,34</b>  | <b>218,82</b> | <b>38,40</b> | <b>4,16</b> | <b>0,11</b> |
|           | <b>Обед:</b>  |        |              |              |               |                |             |             |              |             |             |               |                |               |              |             |             |
| 104       | Суп картофельный с мясными фрикадельками              | 250/20 | 6,18         | 5,52         | 15,54         | 136,56         | 0,12        | 0,07        | 11,07        | 0,00        | 0,50        | 29,70         | 72,22          | 29,60         | 1,15         | 1,25        | 0,07        |
| 223       | Запеканка из творога                                  | 185    | 20,87        | 14,36        | 32,35         | 342,12         | 0,07        | 0,31        | 0,94         | 0,88        | 0,40        | 184,90        | 256,21         | 29,30         | 1,34         | 1,08        | 0,06        |
|           | Соус сметанный сладкий                                | 35     | 0,49         | 1,75         | 12,03         | 65,83          | 0,01        | 0,01        | 0,01         | 0,01        | 0,00        | 9,85          | 7,95           | 1,84          | 0,10         | 0,08        | 0,02        |
|           | Компот из ягод  | 200    | 0,52         | 0,18         | 28,86         | 119,14         | 0,01        | 0,02        | 27,60        | 0,00        | 0,00        | 23,70         | 18,40          | 13,40         | 0,71         | 0,01        | 0           |
|           | Хлеб пшеничный  | 40     | 2,70         | 0,34         | 20,06         | 94,10          | 0,04        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,44        | 8,00          | 26,00          | 5,60          | 0,44         | 0,00        | 0           |
|           | Хлеб ржаной йодированный                              | 40     | 2,66         | 0,48         | 16,74         | 81,92          | 0,22        | 0,14        | 0,28         | 0,00        | 0,22        | 51,10         | 87,50          | 28,00         | 1,96         | 0,00        | 0,04        |
|           | Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)    | 180    | 4,37         | 4,86         | 7,18          | 89,92          | 0,04        | 0,25        | 0,52         | 0,35        | 0,00        | 217,00        | 57,96          | 24,50         | 0,18         | 0,70        | 0           |
|           | <b>Итого на обед:</b>                                 |        | <b>37,79</b> | <b>27,49</b> | <b>132,76</b> | <b>929,59</b>  | <b>0,51</b> | <b>0,80</b> | <b>40,42</b> | <b>1,24</b> | <b>1,56</b> | <b>524,25</b> | <b>526,24</b>  | <b>132,24</b> | <b>5,88</b>  | <b>3,12</b> | <b>0,19</b> |
|           | <b>ИТОГО:</b>   |        | <b>62,31</b> | <b>46,94</b> | <b>232,52</b> | <b>1601,76</b> | <b>1,05</b> | <b>1,33</b> | <b>61,48</b> | <b>2,55</b> | <b>5,69</b> | <b>810,72</b> | <b>1014,58</b> | <b>351,06</b> | <b>44,28</b> | <b>7,28</b> | <b>0,30</b> |

День: четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №<br>Рецеп<br>туры | Прием пищи<br>Наименование блюда       | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые         |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |             |             | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |                |                |                |              |             |
|--------------------|--|------------------------|-----------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
|                    |  |                        | вещества<br>(г) |              |               |                                      | В1               | В2          | С            | А           | Е           | Кальций<br>(мг)                 | Фосфор<br>(мг) | Магний<br>(мг) | Железо<br>(мг) | Цинк<br>(мг) | Йод (мг)    |
|                    |  |                        | Б               | Ж            | У             |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                    | <b>Завтрак:</b>                        |                        |                 |              |               |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                    | Салат из овощей (белокачанной капусты) | 80,00                  | 1,05            | 0,19         | 3,64          | 20,48                                | 0,06             | 0,03        | 16,76        | 0,00        | 0,67        | 13,41                           | 24,90          | 19,15          | 0,86           | 0,14         | 0,00        |
| Л<br>386/597       | Рыба запеченная с молочным соусом      | 110,00                 | 7,73            | 8,69         | 10,70         | 151,93                               | 0,06             | 0,08        | 2,83         | 0,41        | 0,00        | 69,12                           | 90,78          | 19,96          | 0,51           | 0,68         | 0,10        |
| 312                | Картофельное пюре                      | 150,00                 | 3,46            | 5,42         | 23,05         | 154,86                               | 0,16             | 0,12        | 20,45        | 0,00        | 0,20        | 41,70                           | 97,75          | 31,36          | 1,14           | 0,64         | 0,00        |
| 377                | Чай с лимоном                          | 200,00                 | 0,13            | 0,02         | 10,25         | 41,68                                | 0,00             | 0,00        | 2,83         | 0,00        | 0,05        | 14,05                           | 4,40           | 2,40           | 0,38           | 0,02         | 0,00        |
|                    | Хлеб ржаной йодированный               | 25,00                  | 1,66            | 0,30         | 10,46         | 51,20                                | 0,13             | 0,09        | 0,18         | 0,00        | 0,13        | 31,94                           | 54,69          | 17,50          | 1,23           | 0,30         | 0,02        |
| *                  | Пирог фруктовый "Школьный"             | 50,00                  | 3,10            | 4,30         | 23,80         | 146,30                               | 0,06             | 0,05        | 1,70         | 0,62        | 0,61        | 26,70                           | 40,40          | 7,30           | 0,17           | 0,25         | 0,00        |
|                    | <b>Итого на завтрак:</b>               |                        | <b>17,13</b>    | <b>18,92</b> | <b>81,90</b>  | <b>566,45</b>                        | <b>0,46</b>      | <b>0,37</b> | <b>44,75</b> | <b>1,03</b> | <b>1,65</b> | <b>196,91</b>                   | <b>312,91</b>  | <b>97,67</b>   | <b>4,29</b>    | <b>2,03</b>  | <b>0,12</b> |
|                    | <b>Обед:</b>                           |                        |                 |              |               |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
| 96                 | Рассольник по-ленинградски             | 250                    | 2,02            | 5,09         | 11,98         | 101,81                               | 0,09             | 0,06        | 8,38         | 0,00        | 0,50        | 29,15                           | 56,73          | 24,18          | 0,93           | 0,47         | 0,05        |
|                    | Птица запеченная                       | 85                     | 19,30           | 16,00        | 0,06          | 221,44                               | 0,06             | 0,13        | 2,08         | 0,90        | 0,30        | 43,65                           | 149,58         | 19,25          | 1,71           | 0,00         | 0           |
| 143                | Рагу из овощей                         | 130                    | 2,19            | 13,61        | 10,65         | 173,85                               | 0,07             | 0,07        | 15,49        | 0,57        | 0,00        | 46,00                           | 55,71          | 20,13          | 0,74           | 0,35         | 0,02        |
| 397                | Компот из фруктов                      | 200                    | 0,12            | 0,10         | 27,50         | 111,38                               | 0,01             | 0,01        | 2,07         | 0,00        | 0,00        | 16,20                           | 7,20           | 7,51           | 0,89           | 0,07         | 0,01        |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 40                     | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,10                                | 0,04             | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,44        | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,44           | 0,00         | 0           |
|                    | Хлеб ржаной йодированный               | 20                     | 1,33            | 0,24         | 8,37          | 40,96                                | 0,11             | 0,07        | 0,14         | 0,00        | 0,11        | 25,55                           | 43,75          | 14,00          | 0,98           | 0,00         | 0,2         |
|                    | Фрукты свежие (груши)                  | 100                    | 0,50            | 0,50         | 12,83         | 57,82                                | 0,04             | 0,02        | 5,00         | 0,00        | 0,33        | 25,00                           | 18,33          | 14,17          | 0,50           | 0,09         | 0           |
|                    | Молоко 2,5 %-ной жирности              | 200                    | 5,80            | 5,00         | 9,60          | 107,00                               | 0,08             | 0,30        | 2,60         | 0,40        | 0,00        | 240,00                          | 180,00         | 28,00          | 0,20           | 0,00         | 0           |
|                    | <b>Итого на обед:</b>                  |                        | <b>33,96</b>    | <b>40,88</b> | <b>101,05</b> | <b>908,36</b>                        | <b>0,50</b>      | <b>0,66</b> | <b>35,76</b> | <b>1,87</b> | <b>1,68</b> | <b>433,55</b>                   | <b>537,30</b>  | <b>132,84</b>  | <b>6,39</b>    | <b>0,98</b>  | <b>0,28</b> |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                          |                        | <b>51,09</b>    | <b>59,80</b> | <b>182,95</b> | <b>1474,81</b>                       | <b>0,96</b>      | <b>1,03</b> | <b>80,51</b> | <b>2,90</b> | <b>3,33</b> | <b>630,46</b>                   | <b>850,21</b>  | <b>230,51</b>  | <b>10,68</b>   | <b>3,01</b>  | <b>0,40</b> |

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые         |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |              |             |              | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |                |                |                |              |             |
|---------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------|--------------|---------------|---|------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
|                     |                                  |                        | вещества<br>(г) |              |               |   | В <sub>1</sub>   | В <sub>2</sub> | С            | А           | Е            | Кальций<br>(мг)                 | Фосфор<br>(мг) | Магний<br>(мг) | Железо<br>(мг) | Цинк<br>(мг) | Йод (мг)    |
|                     |                                  |                        | Б               | Ж            | У             |   |                  |                |              |             |              |                                 |                |                |                |              |             |
|                     | <b>Завтрак:</b>                  |                        |                 |              |               |   |                  |                |              |             |              |                                 |                |                |                |              |             |
|                     | Овощи свежие (помидоры)          | 70,00                  | 0,49            | 0,07         | 1,32          | 7,86                                      | 0,02             | 0,01           | 3,41         | 0,00        | 0,07         | 11,83                           | 20,88          | 9,74           | 0,35           | 0,11         | 0,00        |
| 212                 | Омлет с колбасой или сосисками   | 150,00                 | 15,77           | 30,41        | 2,72          | 347,64                                    | 0,15             | 0,47           | 0,21         | 2,88        | 7,80         | 95,44                           | 245,24         | 20,05          | 2,78           | 1,72         | 0,01        |
|                     | Фруктовый чай                    | 200,00                 | 0,60            | 0,40         | 10,40         | 47,60                                     | 0,02             | 0,04           | 3,40         | 0,00        | 0,40         | 21,20                           | 22,60          | 14,60          | 3,20           | 0,12         | 0,00        |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 40,00                  | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,14                                     | 0,02             | 0,01           | 0,00         | 0,00        | 0,42         | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,40           | 0,30         | 0,00        |
|                     | Хлеб ржаной йодированный         | 25,00                  | 1,66            | 0,30         | 10,46         | 51,20                                     | 0,13             | 0,09           | 0,18         | 0,00        | 0,13         | 31,94                           | 54,69          | 17,50          | 1,23           | 0,30         | 0,02        |
| 368                 | Фрукты свежие (груши)            | 120,00                 | 0,50            | 0,50         | 12,80         | 57,70                                     | 0,04             | 0,01           | 5,00         | 0,00        | 0,33         | 25,00                           | 18,30          | 14,16          | 0,50           | 0,48         | 0,00        |
|                     | <b>Итого на завтрак:</b>         |                        | <b>21,72</b>    | <b>32,02</b> | <b>57,76</b>  | <b>606,14</b>                             | <b>0,39</b>      | <b>0,62</b>    | <b>12,20</b> | <b>2,88</b> | <b>9,15</b>  | <b>193,41</b>                   | <b>387,71</b>  | <b>81,66</b>   | <b>8,46</b>    | <b>3,03</b>  | <b>0,03</b> |
|                     | <b>Обед:</b>                     |                        |                 |              |               |   |                  |                |              |             |              |                                 |                |                |                |              |             |
| 84                  | Борщ с картофелем и фасолью      | 250                    | 3,56            | 5,12         | 14,17         | 117,00                                    | 0,10             | 0,06           | 6,70         | 0,00        | 0,50         | 54,18                           | 99,50          | 34,45          | 1,73           | 0,33         | 0,02        |
| 229                 | Рыба тушеная в томате с овощами  | 200                    | 19,50           | 9,90         | 7,60          | 197,50                                    | 0,10             | 0,10           | 7,46         | 0,11        | 0,90         | 78,14                           | 324,38         | 97,06          | 1,70           | 1,04         | 0,48        |
| 392                 | Чай с молоком                    | 200                    | 1,10            | 0,90         | 12,56         | 62,74                                     | 0,00             | 0,00           | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 11,10                           | 2,80           | 1,40           | 0,28           | 0,00         | 0           |
|                     | Хлеб пшеничный                   | 40                     | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,10                                     | 0,04             | 0,01           | 0,00         | 0,00        | 0,44         | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,44           | 0,00         | 0           |
|                     | Хлеб ржаной йодированный         | 40                     | 2,66            | 0,48         | 16,74         | 81,92                                     | 0,22             | 0,14           | 0,28         | 0,00        | 0,22         | 51,10                           | 87,50          | 28,00          | 1,96           | 0,00         | 0,04        |
|                     | Пирог фруктовый "Кубанский"      | 80                     | 4,90            | 6,57         | 54,25         | 295,73                                    | 0,08             | 0,06           | 0,06         | 0,13        | 1,20         | 15,60                           | 49,12          | 19,28          | 1,11           | 0,20         | 0           |
|                     | Сок натуральный (виноградный)    | 150                    | 0,75            | 0,00         | 15,15         | 63,60                                     | 0,02             | 0,02           | 3,00         | 0,00        | 0,15         | 10,50                           | 10,50          | 6,00           | 2,10           | 0,00         | 0           |
|                     | <b>Итого на обед:</b>            |                        | <b>35,17</b>    | <b>23,31</b> | <b>140,53</b> | <b>912,59</b>                             | <b>0,56</b>      | <b>0,38</b>    | <b>17,53</b> | <b>0,24</b> | <b>3,41</b>  | <b>228,62</b>                   | <b>599,80</b>  | <b>191,79</b>  | <b>9,32</b>    | <b>1,57</b>  | <b>0,54</b> |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                    |                        | <b>56,89</b>    | <b>55,33</b> | <b>198,29</b> | <b>1518,73</b>                            | <b>0,94</b>      | <b>1,01</b>    | <b>29,73</b> | <b>3,12</b> | <b>12,56</b> | <b>422,03</b>                   | <b>987,51</b>  | <b>273,45</b>  | <b>17,78</b>   | <b>4,60</b>  | <b>0,57</b> |



День: шестой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №<br>Рецеп<br>туры | Прием пищи<br>Наименование блюда                  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые         |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |             |             | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |                |                |                |              |             |  |
|--------------------|---|------------------------|-----------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--|
|                    |   |                        | вещества<br>(г) |              |               |                                      | В1               | В2          | С            | А           | Е           | Кальций<br>(мг)                 | Фосфор<br>(мг) | Магний<br>(мг) | Железо<br>(мг) | Цинк<br>(мг) | Йод (мг)    |  |
|                    |   |                        | Б               | Ж            | У             |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |  |
|                    | <b>Завтрак:</b>                                   |                        |                 |              |               |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |  |
|                    | Овощи свежие (огурцы)                             | 60,00                  | 0,42            | 0,06         | 1,14          | 6,78                                 | 0,02             | 0,01        | 2,94         | 0,00        | 0,06        | 10,20                           | 18,00          | 8,40           | 0,30           | 0,10         | 0,00        |  |
| 269                | Котлеты (биточки) особые                          | 70,00                  | 7,15            | 9,39         | 7,23          | 142,07                               | 0,08             | 0,08        | 0,13         | 0,10        | 0,42        | 20,58                           | 87,59          | 16,36          | 1,19           | 2,32         | 0,00        |  |
| Л 224              | Рагу из овощей                                    | 160,00                 | 2,69            | 5,00         | 13,10         | 216,30                               | 0,08             | 0,08        | 19,06        | 0,70        | 0,00        | 56,60                           | 68,56          | 24,70          | 0,91           | 0,43         | 0,00        |  |
|                    | Чай с сахаром                                     | 200,00                 | 0,06            | 0,02         | 10,40         | 35,50                                | 0,00             | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 11,10                           | 2,80           | 1,40           | 12,06          | 0,02         | 0,00        |  |
|                    | Хлеб ржаной йодированный                          | 25,00                  | 1,66            | 0,30         | 10,46         | 51,20                                | 0,13             | 0,09        | 0,18         | 0,00        | 0,13        | 31,94                           | 54,69          | 17,50          | 1,23           | 0,30         | 0,02        |  |
|                    | Хлеб пшеничный                                    | 40,00                  | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,14                                | 0,02             | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,40           | 0,30         | 0,00        |  |
|                    | Сок натуральный (персиковый)                      | 200,00                 | 1,00            | 0,00         | 20,23         | 84,93                                | 0,02             | 0,02        | 4,01         | 0,00        | 0,20        | 14,02                           | 14,02          | 8,01           | 2,80           | 0,04         | 0,00        |  |
|                    | <b>Итого на завтрак:</b>                          |                        | <b>15,69</b>    | <b>15,11</b> | <b>82,63</b>  | <b>630,91</b>                        | <b>0,36</b>      | <b>0,29</b> | <b>26,33</b> | <b>0,80</b> | <b>1,23</b> | <b>152,44</b>                   | <b>271,66</b>  | <b>81,97</b>   | <b>18,88</b>   | <b>3,51</b>  | <b>0,02</b> |  |
|                    | <b>Обед:</b>                                      |                        |                 |              |               |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |  |
| Л135               | Суп из овощей                                     | 250                    | 1,59            | 4,99         | 9,15          | 87,87                                | 0,07             | 0,05        | 10,38        | 0,00        | 0,30        | 34,85                           | 49,28          | 20,75          | 0,78           | 0,58         | 0,01        |  |
| 211                | Омлет с сыром                                     | 140                    | 19,12           | 25,38        | 2,72          | 315,78                               | 0,11             | 0,58        | 0,34         | 3,87        | 1,68        | 278,93                          | 333,06         | 23,28          | 2,93           | 2,59         | 0,36        |  |
|                    | Зеленый горошек консервированный                  | 60                     | 1,73            | 1,63         | 3,47          | 35,47                                | 0,03             | 0,02        | 5,82         | 0,08        | 0,00        | 14,35                           | 36,70          | 12,10          | 0,42           | 0,00         | 0           |  |
|                    | Сок натуральный (яблочный)                        | 200                    | 1,00            | 0,00         | 20,20         | 84,80                                | 0,02             | 0,02        | 4,00         | 0,00        | 0,20        | 14,00                           | 14,00          | 8,00           | 2,80           | 0,00         | 0           |  |
|                    | Хлеб пшеничный                                    | 40                     | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,10                                | 0,04             | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,44        | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,44           | 0,00         | 0           |  |
|                    | Хлеб ржаной йодированный                          | 20                     | 1,33            | 0,24         | 8,37          | 40,96                                | 0,11             | 0,07        | 0,14         | 0,00        | 0,11        | 25,55                           | 43,75          | 14,00          | 0,98           | 0,00         | 0,02        |  |
|                    | Фрукты свежие (бананы)                            | 120                    | 0,60            | 0,60         | 15,41         | 69,44                                | 0,05             | 0,02        | 6,00         | 0,00        | 0,41        | 30,00                           | 22,01          | 17,00          | 0,62           | 0,18         | 0           |  |
|                    | Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности) | 180                    | 4,37            | 4,86         | 7,18          | 89,92                                | 0,04             | 0,25        | 0,52         | 0,35        | 0,00        | 217,00                          | 57,96          | 24,50          | 0,18           | 0,70         | 0           |  |
|                    | <b>Итого на обед:</b>                             |                        | <b>32,44</b>    | <b>38,04</b> | <b>86,56</b>  | <b>818,34</b>                        | <b>0,47</b>      | <b>1,02</b> | <b>27,20</b> | <b>4,30</b> | <b>3,14</b> | <b>622,68</b>                   | <b>582,76</b>  | <b>125,23</b>  | <b>9,15</b>    | <b>4,05</b>  | <b>0,39</b> |  |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                                     |                        | <b>48,13</b>    | <b>53,15</b> | <b>169,18</b> | <b>1449,25</b>                       | <b>0,83</b>      | <b>1,30</b> | <b>53,53</b> | <b>5,10</b> | <b>4,37</b> | <b>775,12</b>                   | <b>854,42</b>  | <b>207,20</b>  | <b>28,03</b>   | <b>7,56</b>  | <b>0,41</b> |  |

День: седьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №<br>Рецеп<br>туры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые         |              |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |               |             |              | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |               |               |              |             |             |
|--------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------|--------------|---------------|--|------------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
|                    |                                  |                        | вещества<br>(г) |              |               |  | В <sub>1</sub>   | В <sub>2</sub> | С             | А           | Е            | Кальций                         | Фосфор        | Магний        | Железо       | Цинк        | Йод (мг)    |
|                    |                                  |                        | Б               | Ж            | У             |  |                  |                |               |             |              |                                 |               |               |              |             |             |
|                    | <b>Завтрак:</b>                  |                        |                 |              |               |  |                  |                |               |             |              |                                 |               |               |              |             |             |
|                    | Овощи свежие (помидоры)          | 70,00                  | 0,49            | 0,07         | 1,32          | 7,86                                     | 0,02             | 0,01           | 3,41          | 0,00        | 0,07         | 11,83                           | 20,88         | 9,74          | 0,35         | 0,12        | 0,00        |
| 235                | Шницель рыбный натуральный       | 75,00                  | 7,66            | 5,30         | 5,80          | 101,54                                   | 0,03             | 0,05           | 2,26          | 0,17        | 3,11         | 43,80                           | 115,90        | 17,15         | 1,48         | 0,59        |             |
| 310                | Картофель отварной               | 170,00                 | 3,32            | 4,88         | 26,00         | 161,22                                   | 0,17             | 0,10           | 23,73         | 0,00        | 0,23         | 62,04                           | 90,06         | 33,11         | 1,30         | 0,66        | 0,00        |
| *                  | Напиток из сухофруктов           | 200,00                 | 1,04            | 0,60         | 10,20         | 50,36                                    | 0,20             | 0,40           | 8,00          | 0,00        | 11,00        | 32,00                           | 29,00         | 21,00         | 6,40         | 0,78        | 0,01        |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 40,00                  | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,14                                    | 0,02             | 0,01           | 0,00          | 0,00        | 0,42         | 8,00                            | 26,00         | 5,60          | 0,40         | 0,30        | 0,00        |
|                    | Хлеб ржаной йодированный         | 25,00                  | 1,66            | 0,30         | 10,46         | 51,20                                    | 0,13             | 0,09           | 0,18          | 0,00        | 0,13         | 31,94                           | 54,69         | 17,50         | 1,23         | 0,30        | 0,02        |
|                    | Сок натуральный (грушевый)       | 150,00                 | 0,75            | 0,00         | 15,21         | 63,86                                    | 0,02             | 0,02           | 3,01          | 0,00        | 0,15         | 10,54                           | 10,54         | 6,02          | 2,11         | 0,03        | 0,00        |
|                    | <b>Итого на завтрак :</b>        |                        | <b>17,62</b>    | <b>11,50</b> | <b>89,06</b>  | <b>530,18</b>                            | <b>0,59</b>      | <b>0,67</b>    | <b>40,59</b>  | <b>0,17</b> | <b>15,11</b> | <b>200,15</b>                   | <b>347,07</b> | <b>110,13</b> | <b>13,26</b> | <b>2,78</b> | <b>0,03</b> |
|                    | <b>Обед:</b>                     |                        |                 |              |               |  |                  |                |               |             |              |                                 |               |               |              |             |             |
| 81                 | Борщ                             | 250                    | 1,60            | 4,86         | 8,56          | 84,38                                    | 0,03             | 0,04           | 10,93         | 0,00        | 0,50         | 52,53                           | 46,10         | 23,13         | 1,10         | 0,74        | 0,07        |
| 256/330            | Мясо тушеное в соусе             | 80                     | 5,86            | 16,31        | 3,07          | 182,51                                   | 0,14             | 0,05           | 0,09          | 0,00        | 0,30         | 9,54                            | 63,38         | 11,30         | 0,75         | 1,12        | 0,02        |
|                    | Каша рассыпчатая (рисовая)       | 125                    | 2,98            | 6,12         | 30,90         | 190,60                                   | 0,03             | 0,03           | 0,00          | 0,31        | 0,46         | 13,42                           | 64,90         | 21,97         | 0,46         | 0,54        | 0           |
|                    | Напиток из сухофруктов           | 200                    | 0,68            | 0,28         | 20,76         | 88,28                                    | 0,01             | 0,06           | 100,00        | 0,00        | 0,00         | 21,34                           | 3,44          | 3,44          | 0,63         | 0,02        | 0,4         |
|                    | Хлеб пшеничный                   | 60                     | 4,05            | 0,51         | 30,09         | 141,15                                   | 0,06             | 0,015          | 0,00          | 0,00        | 0,66         | 12,00                           | 39,00         | 8,40          | 0,66         | 0,00        | 0           |
|                    | Хлеб ржаной йодированный         | 20                     | 1,33            | 0,24         | 8,37          | 40,96                                    | 0,11             | 0,07           | 0,14          | 0,00        | 0,11         | 25,55                           | 43,75         | 14,00         | 0,98         | 0,00        | 0,02        |
|                    | Молоко 2,5 %-ной жирности        | 200                    | 5,00            | 5,00         | 6,00          | 89,00                                    | 0,08             | 0,30           | 2,60          | 0,40        | 0,00         | 240,00                          | 180,00        | 28,00         | 0,20         | 0,00        | 0           |
|                    | <b>Итого на обед:</b>            |                        | <b>21,50</b>    | <b>33,32</b> | <b>107,75</b> | <b>816,88</b>                            | <b>0,46</b>      | <b>0,55</b>    | <b>113,76</b> | <b>0,71</b> | <b>2,03</b>  | <b>374,38</b>                   | <b>440,57</b> | <b>110,24</b> | <b>4,78</b>  | <b>2,42</b> | <b>0,51</b> |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                    |                        | <b>39,12</b>    | <b>44,82</b> | <b>196,81</b> | <b>1347,06</b>                           | <b>1,05</b>      | <b>1,21</b>    | <b>154,35</b> | <b>0,88</b> | <b>17,14</b> | <b>574,53</b>                   | <b>787,64</b> | <b>220,37</b> | <b>18,04</b> | <b>5,20</b> | <b>0,54</b> |

День: восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №<br>Рецеп<br>туры | Прием пищи<br>Наименование блюда                  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые         |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |             |             | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |                |                |                |              |             |
|--------------------|---|------------------------|-----------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
|                    |   |                        | вещества<br>(г) |              |               |                                      | В1               | В2          | С            | А           | Е           | Кальций<br>(мг)                 | Фосфор<br>(мг) | Магний<br>(мг) | Железо<br>(мг) | Цинк<br>(мг) | Йод (мг)    |
|                    |   |                        | Б               | Ж            | У             |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                    | <b>Завтрак:</b>                                   |                        |                 |              |               |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                    | Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью) | 80,00                  | 0,56            | 0,08         | 1,52          | 9,02                                 | 0,03             | 0,01        | 3,91         | 0,00        | 0,08        | 13,57                           | 23,94          | 11,17          | 0,40           | 0,14         | 0,00        |
| 278                | Тефтели из говядины                               | 60,00                  | 4,27            | 4,77         | 5,59          | 82,37                                | 0,02             | 0,03        | 0,39         | 0,18        | 0,00        | 15,20                           | 48,20          | 9,99           | 0,47           | 0,96         | 0,00        |
| 330                | Соус сметанный                                    | 50,00                  | 0,70            | 2,49         | 2,93          | 36,93                                | 0,01             | 0,01        | 0,02         | 0,17        | 0,00        | 13,65                           | 11,36          | 2,64           | 0,10           | 0,13         | 0,00        |
| 302                | Каша вязкая (гречневая)                           | 150,00                 | 7,80            | 3,60         | 39,00         | 219,60                               | 0,18             | 0,10        | 0,00         | 0,35        | 0,44        | 23,55                           | 185,60         | 123,90         | 4,20           | 1,10         | 0,00        |
| 342                | Фруктовый чай                                     | 200,00                 | 0,60            | 0,40         | 10,40         | 47,60                                | 0,02             | 0,04        | 3,40         | 0,00        | 0,40        | 21,20                           | 22,60          | 14,60          | 3,20           | 0,12         | 0,00        |
|                    | Хлеб ржаной йодированный                          | 25,00                  | 1,66            | 0,30         | 10,46         | 51,20                                | 0,13             | 0,09        | 0,18         | 0,00        | 0,13        | 31,94                           | 54,69          | 17,50          | 1,23           | 0,30         | 0,02        |
|                    | Хлеб пшеничный                                    | 40,00                  | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,14                                | 0,02             | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,40           | 0,30         | 0,00        |
|                    | Кондитерское изделие (печенье сахарное)           | 25,00                  | 1,88            | 4,50         | 16,75         | 115,00                               | 0,03             | 0,00        | 0,00         | 0,20        | 0,00        | 7,24                            | 26,87          | 5,50           | 0,45           | 0,00         | 0,00        |
|                    | <b>Итого на завтрак:</b>                          |                        | <b>20,17</b>    | <b>16,48</b> | <b>106,71</b> | <b>655,85</b>                        | <b>0,44</b>      | <b>0,29</b> | <b>7,89</b>  | <b>0,90</b> | <b>1,47</b> | <b>134,34</b>                   | <b>399,26</b>  | <b>190,90</b>  | <b>10,44</b>   | <b>3,05</b>  | <b>0,02</b> |
|                    | <b>Обед:</b>                                      |                        |                 |              |               |                                      |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                    | Овощи натуральные                                 | 60                     | 0,42            | 0,06         | 1,14          | 6,78                                 | 0,02             | 0,01        | 2,94         | 0,00        | 0,00        | 10,20                           | 18,00          | 8,40           | 0,30           | 0,12         | 0           |
| Л 147              | Суп с макаронными изделиями                       | 250                    | 2,38            | 5,08         | 12,90         | 106,81                               | 0,06             | 0,02        | 0,95         | 0,00        | 0,20        | 27,30                           | 36,77          | 15,22          | 0,72           | 0,21         | 0           |
| 234                | Котлеты или биточки рыбные                        | 80                     | 6,99            | 5,80         | 9,97          | 120,04                               | 0,05             | 0,07        | 0,88         | 0,15        | 0,40        | 40,92                           | 92,31          | 27,56          | 0,77           | 0,90         | 0,86        |
| 125                | Картофель отварной                                | 140                    | 2,67            | 5,24         | 18,54         | 132,00                               | 0,15             | 0,10        | 19,11        | 0,08        | 0,00        | 18,10                           | 73,90          | 26,92          | 1,08           | 0,37         | 0           |
| 397                | Компот из фруктов                                 | 200                    | 0,12            | 0,10         | 27,50         | 111,38                               | 0,01             | 0,01        | 2,07         | 0,00        | 0,00        | 16,20                           | 7,20           | 7,51           | 0,89           | 0,07         | 0           |
|                    | Хлеб пшеничный                                    | 60                     | 4,05            | 0,51         | 30,09         | 141,15                               | 0,06             | 0,015       | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                           | 39,00          | 8,40           | 0,66           | 0,00         | 0           |
|                    | Хлеб ржаной йодированный                          | 40                     | 2,66            | 0,48         | 16,74         | 81,92                                | 0,22             | 0,14        | 0,28         | 0,00        | 0,22        | 51,10                           | 87,50          | 28,00          | 1,96           | 0,00         | 0,04        |
|                    | Фрукты свежие (яблоки)                            | 160                    | 0,64            | 0,64         | 15,68         | 71,04                                | 0,05             | 0,03        | 16,00        | 0,00        | 0,20        | 25,60                           | 17,60          | 14,40          | 3,52           | 0,24         | 0           |
|                    | <b>Итого на обед:</b>                             |                        | <b>19,93</b>    | <b>17,91</b> | <b>132,56</b> | <b>771,12</b>                        | <b>0,62</b>      | <b>0,37</b> | <b>42,23</b> | <b>0,23</b> | <b>1,68</b> | <b>201,42</b>                   | <b>372,28</b>  | <b>136,41</b>  | <b>9,90</b>    | <b>1,91</b>  | <b>0,90</b> |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                                     |                        | <b>20,35</b>    | <b>17,97</b> | <b>133,70</b> | <b>777,90</b>                        | <b>0,64</b>      | <b>0,39</b> | <b>45,17</b> | <b>0,23</b> | <b>1,68</b> | <b>211,62</b>                   | <b>390,28</b>  | <b>144,81</b>  | <b>10,20</b>   | <b>2,03</b>  | <b>0,90</b> |

День: девятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи<br>Наименование блюда                 | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые         |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |             |             | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |                |                |                |              |             |
|---------------------|--|------------------------|-----------------|--------------|---------------|---|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
|                     |  |                        | вещества<br>(г) |              |               |   | В1               | В2          | С            | А           | Е           | Кальций<br>(мг)                 | Фосфор<br>(мг) | Магний<br>(мг) | Железо<br>(мг) | Цинк<br>(мг) | Йод (мг)    |
|                     |  |                        | Б               | Ж            | У             |   |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                     | <b>Завтрак:</b>                                  |                        |                 |              |               |   |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                     | Пудинг из творога (запечённый)                   | 160,00                 | 16,48           | 13,92        | 33,48         | 325,12                                    | 0,10             | 0,26        | 0,42         | 0,83        | 0,00        | 170,72                          | 224,08         | 29,82          | 1,18           | 0,59         | 0,00        |
| 327                 | Молоко сгущенное                                 | 15,00                  | 1,13            | 0,00         | 8,54          | 38,70                                     | 0,01             | 0,02        | 0,15         | 0,00        | 0,00        | 47,67                           | 34,44          | 5,11           | 0,03           | 0,15         | 0,00        |
| 397                 | Какао с молоком                                  | 200,00                 | 4,07            | 3,50         | 17,50         | 117,78                                    | 0,05             | 0,18        | 1,57         | 0,24        | 0,00        | 152,20                          | 124,50         | 21,34          | 0,47           | 0,50         | 0,00        |
|                     | Хлеб пшеничный                                   | 40,00                  | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,14                                     | 0,02             | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,40           | 0,30         | 0,00        |
|                     | Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности) | 180,00                 | 9,00            | 5,76         | 6,30          | 113,04                                    | 0,03             | 0,26        | 0,54         | 0,36        | 0,00        | 223,20                          | 165,60         | 25,20          | 0,18           | 0,72         | 0,00        |
|                     | <b>Итого на завтрак:</b>                         |                        | <b>33,38</b>    | <b>23,53</b> | <b>85,88</b>  | <b>688,78</b>                             | <b>0,21</b>      | <b>0,73</b> | <b>2,68</b>  | <b>1,43</b> | <b>0,42</b> | <b>601,79</b>                   | <b>574,62</b>  | <b>87,07</b>   | <b>2,26</b>    | <b>2,26</b>  | <b>0,00</b> |
|                     | <b>Обед:</b>                                     |                        |                 |              |               |   |                  |             |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
| Л 145               | Суп летний овощной                               | 250                    | 1,59            | 4,90         | 9,15          | 87,06                                     | 0,07             | 0,05        | 10,38        | 0,00        | 0,30        | 34,85                           | 49,28          | 20,75          | 0,78           | 0,58         | 0,01        |
| 267                 | Шницель натуральный рубленый                     | 75                     | 13,20           | 18,80        | 9,10          | 258,40                                    | 0,09             | 0,18        | 0,00         | 0,45        | 0,30        | 18,33                           | 208,98         | 32,30          | 3,81           | 1,86         | 0,06        |
|                     | Каша вязкая (пшеничная)                          | 150                    | 3,20            | 5,20         | 20,80         | 142,80                                    | 0,06             | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 0,50        | 26,82                           | 111,20         | 15,99          | 0,58           | 0,00         | 0           |
|                     | Сок натуральный (яблочно-персиковый)             | 200                    | 1,00            | 0,00         | 20,20         | 84,80                                     | 0,02             | 0,02        | 4,00         | 0,00        | 0,20        | 14,00                           | 14,00          | 8,00           | 2,80           | 0,00         | 0           |
|                     | Хлеб пшеничный                                   | 40                     | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,10                                     | 0,04             | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,44        | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,44           | 0,00         | 0           |
|                     | Хлеб ржаной йодированный                         | 20                     | 1,33            | 0,24         | 8,37          | 40,96                                     | 0,11             | 0,07        | 0,14         | 0,00        | 0,11        | 25,55                           | 43,75          | 14,00          | 0,98           | 0,00         | 0,02        |
|                     | Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности) | 180                    | 4,37            | 4,86         | 7,18          | 89,92                                     | 0,04             | 0,25        | 0,52         | 0,35        | 0,00        | 217,00                          | 57,96          | 24,50          | 0,18           | 0,70         | 0           |
|                     | <b>Итого на обед:</b>                            |                        | <b>27,39</b>    | <b>34,34</b> | <b>94,86</b>  | <b>798,04</b>                             | <b>0,43</b>      | <b>0,60</b> | <b>15,04</b> | <b>0,80</b> | <b>1,85</b> | <b>344,55</b>                   | <b>511,17</b>  | <b>121,14</b>  | <b>9,57</b>    | <b>3,14</b>  | <b>0,09</b> |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                                    |                        | <b>60,77</b>    | <b>57,87</b> | <b>180,74</b> | <b>1486,82</b>                            | <b>0,64</b>      | <b>1,32</b> | <b>17,72</b> | <b>2,23</b> | <b>2,27</b> | <b>946,34</b>                   | <b>1085,79</b> | <b>208,21</b>  | <b>11,83</b>   | <b>5,40</b>  | <b>0,09</b> |

День: десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи<br>Наименование блюда        | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые         |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |                |              |             |             | Минеральные<br>вещества<br>(мг) |                |                |                |              |             |
|---------------------|---|------------------------|-----------------|--------------|---------------|---|------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------------|
|                     |   |                        | вещества<br>(г) |              |               |   | В <sub>1</sub>   | В <sub>2</sub> | С            | А           | Е           | Кальций<br>(мг)                 | Фосфор<br>(мг) | Магний<br>(мг) | Железо<br>(мг) | Цинк<br>(мг) | Йод (мг)    |
|                     |   |                        | Б               | Ж            | У             |   |                  |                |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                     | <b>Завтрак:</b>                         |                        |                 |              |               |   |                  |                |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
|                     | Овощи свежие (огурцы)                   | 70,00                  | 0,49            | 0,07         | 1,32          | 7,86                                      | 0,02             | 0,01           | 3,41         | 0,00        | 0,07        | 11,83                           | 20,88          | 9,74           | 0,35           | 0,12         | 0,00        |
| 297                 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 65,00                  | 6,86            | 10,24        | 4,05          | 135,80                                    | 0,02             | 0,06           | 0,51         | 0,39        | 2,41        | 24,21                           | 53,55          | 7,21           | 0,57           | 1,99         | 0,02        |
| 203                 | Макаронные изделия отварные с маслом    | 110,00                 | 4,14            | 5,00         | 23,40         | 155,16                                    | 0,04             | 0,01           | 0,00         | 0,00        | 0,57        | 8,20                            | 27,20          | 6,32           | 0,62           | 0,00         | 0,00        |
| 379                 | Кофейный напиток на молоке              | 200,00                 | 2,90            | 2,50         | 14,70         | 92,90                                     | 0,02             | 0,13           | 0,60         | 0,10        | 0,10        | 120,30                          | 90,00          | 14,00          | 0,13           | 0,40         | 0,00        |
|                     | Хлеб ржаной йодированный                | 25,00                  | 1,66            | 0,30         | 10,46         | 51,20                                     | 0,13             | 0,09           | 0,18         | 0,00        | 0,13        | 31,94                           | 54,69          | 17,50          | 1,23           | 0,30         | 0,02        |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 40,00                  | 2,70            | 0,34         | 20,06         | 94,14                                     | 0,02             | 0,01           | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 8,00                            | 26,00          | 5,60           | 0,40           | 0,30         | 0,00        |
| 368                 | Фрукты свежие (персики)                 | 120,00                 | 1,08            | 0,12         | 11,40         | 51,00                                     | 0,04             | 0,01           | 5,00         | 0,00        | 0,33        | 25,00                           | 18,30          | 14,16          | 0,50           | 0,48         | 0,00        |
|                     | <b>Итого на завтрак:</b>                |                        | <b>19,83</b>    | <b>18,57</b> | <b>85,39</b>  | <b>588,06</b>                             | <b>0,30</b>      | <b>0,31</b>    | <b>9,70</b>  | <b>0,49</b> | <b>4,03</b> | <b>229,48</b>                   | <b>290,62</b>  | <b>74,53</b>   | <b>3,79</b>    | <b>3,59</b>  | <b>0,04</b> |
|                     | <b>Обед:</b>                            |                        |                 |              |               |   |                  |                |              |             |             |                                 |                |                |                |              |             |
| 82                  | Борщ с капустой и картофелем            | 250                    | 1,80            | 4,92         | 10,93         | 95,20                                     | 0,05             | 0,05           | 10,68        | 0,00        | 0,50        | 49,73                           | 54,60          | 26,13          | 1,23           | 0,74         | 0,07        |
| 250                 | Сосиска запеченная с сыром              | 70                     | 12,50           | 6,40         | 1,30          | 112,80                                    | 0,03             | 0,05           | 1,13         | 0,30        | 0,50        | 74,63                           | 89,00          | 26,85          | 0,53           | 0,67         | 0           |
| 205                 | Макаронные изделия отварные с овощами   | 125                    | 4,31            | 4,99         | 23,77         | 157,23                                    | 0,06             | 0,03           | 2,26         | 0,00        | 0,05        | 16,18                           | 42,40          | 14,45          | 0,86           | 0,95         | 0           |
| 392                 | Чай с сахаром                           | 200                    | 0,07            | 0,02         | 10,06         | 40,70                                     | 0,00             | 0,00           | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 11,10                           | 2,80           | 1,40           | 0,28           | 0,00         | 0           |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 60                     | 4,05            | 0,51         | 30,09         | 141,15                                    | 0,06             | 0,02           | 0,00         | 0,00        | 0,66        | 12,00                           | 39,00          | 8,40           | 0,66           | 0,00         | 0           |
|                     | Хлеб ржаной йодированный                | 20                     | 1,33            | 0,24         | 8,37          | 40,96                                     | 0,11             | 0,07           | 0,14         | 0,00        | 0,11        | 25,55                           | 43,75          | 14,00          | 0,98           | 0,00         | 0,2         |
|                     | Кондитерское изделие (вафли молочные)   | 35                     | 2,18            | 11,34        | 22,96         | 202,60                                    | 0,04             | 0,06           | 0,00         | 0,28        | 3,47        | 10,14                           | 37,59          | 7,69           | 0,64           | 0,00         | 0           |
|                     | Молоко 2,5 %-ной жирности               | 200                    | 5,00            | 5,00         | 6,00          | 89,00                                     | 0,08             | 0,30           | 2,60         | 0,40        | 0,00        | 240,00                          | 180,00         | 28,00          | 0,20           | 0,00         | 0           |
|                     | <b>Итого на обед:</b>                   |                        | <b>31,24</b>    | <b>33,42</b> | <b>113,48</b> | <b>879,64</b>                             | <b>0,43</b>      | <b>0,57</b>    | <b>16,84</b> | <b>0,98</b> | <b>5,29</b> | <b>439,33</b>                   | <b>489,14</b>  | <b>126,92</b>  | <b>5,38</b>    | <b>2,36</b>  | <b>0,27</b> |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                           |                        | <b>51,07</b>    | <b>51,99</b> | <b>198,87</b> | <b>1467,70</b>                            | <b>0,73</b>      | <b>0,88</b>    | <b>26,54</b> | <b>1,47</b> | <b>9,31</b> | <b>668,81</b>                   | <b>779,76</b>  | <b>201,45</b>  | <b>9,17</b>    | <b>5,95</b>  | <b>0,31</b> |

