

Приложение №1 к примерному меню

01.09.2022г.

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 0,22 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 149,32 | 0,00 | 0,56 | 1,22 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 1,86 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89,00 | 0,12 | 17,46 | 0,00 | 0,10 | 23,48 | 56,64 | 23,88 | 1,08 |
| 411 | Кнели из кур с рисом | 80 | 13,84 | 14,08 | 5,94 | 196,80 | 0,06 | 1,29 | 0,05 | 0,18 | 7,62 | 133,30 | 65,23 | 1,09 |
| 418.1 | Каша из гороха с растительным маслом | 150 | 14,41 | 4,40 | 28,35 | 210,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91,95 | 0,00 | 1,50 | 5,00 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 646 | Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 5,10 | 5,30 | 39,40 | 226,00 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 17,00 | 48,00 | 7,00 | 0,70 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,61 | 43,29 | 240,85 | 1607,06 | 1,25 | 24,98 | 0,13 | 3,31 | 466,27 | 379,54 | 132,77 | 13,82 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 10,82 | 15,36 | 5,64 | 204,54 | 0,17 | 8,03 | 0,18 | 0,42 | 112,55 | 150,57 | 18,23 | 1,77 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 245 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 1,44 | 6,72 | 45,59 | 0,01 | 2,88 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 24,60 | 7,80 | 0,00 |
| 131 | Свекольник | 200 | 1,80 | 2,88 | 13,54 | 87,08 | 0,06 | 13,32 | 0,00 | 0,10 | 37,56 | 47,20 | 22,04 | 1,18 |
| 395.1 | Сосиски отварные в соусе | 80 | 6,38 | 10,63 | 1,60 | 132,05 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 0,00 | 0,15 | 0,02 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,61 | 9,00 | 38,81 | 271,08 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,26 | 0,00 | 1,02 | 4,58 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Сок | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,06 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 242,00 | 0,00 | 30,00 | 0,20 |
| 221 | Пирог морковный (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 4,44 | 3,30 | 5,31 | 68,10 | 0,04 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 36,56 | 0,00 | 18,88 | 0,45 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 45,77 | 49,34 | 168,62 | 1308,74 | 0,83 | 28,62 | 0,44 | 3,49 | 576,09 | 346,29 | 157,97 | 11,84 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| День: | День 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: | осенне- | | | | | | | | | | | | | |

| | зимний | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 275 | Запеканка рисовая с изюмом | 1/200 | 6,13 | 2,40 | 65,33 | 314,67 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,53 | 26,67 | 129,33 | 38,67 | 1,33 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | 0,10 | 2,40 | 80,33 | 374,67 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,53 | 37,67 | 132,33 | 39,67 | 1,63 |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 144.2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 0,20 | 14,44 | 0,02 | 0,10 | 41,22 | 40,74 | 18,36 | 1,76 |
| 405 | Курица в соусе томатном | 80 | 9,04 | 9,04 | 2,74 | 128,00 | 0,06 | 1,84 | 0,04 | 0,13 | 12,02 | 104,24 | 51,98 | 0,92 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 2,91 | 35,55 | 191,40 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 36,27 | 1,92 | 3,62 | 1,16 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------------------|----------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | 22,21 | 16,37 | 98,99 | 633,30 | 0,47 | 89,28 | 0,06 | 0,65 | 132,71 | 197,30 | 91,05 | 7,44 |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 18,46 | 9,90 | 10,90 | 0,44 |
| 533 | Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 8,23 | 7,73 | 23,46 | 195,79 | 0,07 | 0,47 | 0,08 | 1,15 | 155,73 | 126,60 | 14,20 | 0,75 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,86 | 37,75 | 192,55 | 1306,21 | 0,63 | 150,46 | 0,23 | 2,57 | 557,86 | 610,73 | 151,05 | 9,69 |
| День: | День 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: | осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая (на воде) | 200 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,40 | 0,08 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140,60 | 136,40 | 23,00 | 0,56 |
| 111 | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |

| Сезон: | осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 11,4 | 10,47 | 49,47 | 337,73 | 0,28 | 0,00 | 0,05 | 0,82 | 19,01 | 270,47 | 180,57 | 6,07 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | 0,10 | 10,47 | 64,47 | 397,73 | 0,28 | 0,00 | 0,05 | 0,82 | 30,01 | 273,47 | 181,57 | 6,37 |
| 16 | Морковь отварная | 60 | 0,70 | 0,06 | 3,40 | 17,00 | 0,03 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 0,00 | 20,69 | 0,38 |
| 134.1 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,28 | 4,34 | 12,08 | 97,08 | 0,08 | 13,68 | 0,00 | 0,08 | 21,82 | 45,10 | 19,68 | 0,78 |
| 412.1 | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 80 | 10,32 | 3,98 | 9,10 | 111,13 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,07 | 29,13 | 60,59 | 30,68 | 0,82 |
| 195.1 | Рагу из овощей | 150 | 2,96 | 6,27 | 15,51 | 131,79 | 0,12 | 28,02 | 0,00 | 0,12 | 52,29 | 51,06 | 20,52 | 1,02 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 291,90 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,80 | 206,00 | 55,60 | 1,24 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| 494 | Чай ягодный | 1/200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,80 | 0,00 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| | ОБЕД | | 9,51 | 10,27 | 59,42 | 431,50 | 0,19 | 4,34 | 0,06 | 1,05 | 176,70 | 229,50 | 61,50 | 2,00 |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 146.1 | Суп картофельный с клецками вегетарианский | 200 | 1,90 | 2,12 | 12,04 | 75,50 | 0,08 | 9,24 | 0,00 | 0,06 | 18,24 | 31,36 | 12,16 | 0,62 |
| 390.1 | Тефтели из говядины "ежики" с соусом | 80 | 9,41 | 11,01 | 8,58 | 171,66 | 0,03 | 1,77 | 0,00 | 0,06 | 17,41 | 16,94 | 4,94 | 0,25 |
| 241 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,73 | 9,42 | 23,90 | 327,45 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,46 | 0,00 | 1,04 | 1,58 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34,48 | 35,14 | 153,24 | 1253,61 | 0,71 | 86,85 | 0,06 | 1,59 | 388,81 | 451,20 | 109,74 | 8,04 |
| | | | 23,57 | 23,57 | 93,12 | 802,11 | 0,48 | 84,01 | 0,00 | 0,54 | 99,31 | 98,70 | 35,24 | 6,04 |

| День: | День 7 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| Сезон: | осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8,66 | 11,90 | 38,04 | 293,80 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,60 | 218,60 | 50,00 | 2,38 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | 11,13 | 12,20 | 67,80 | 424,30 | 0,20 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 161,50 | 221,60 | 51,00 | 3,25 |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 144.1 | Суп картофельный с зеленым горошком | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 0,24 | 14,20 | 0,02 | 1,92 | 44,54 | 101,34 | 37,02 | 2,50 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 230 | 17,53 | 17,41 | 41,63 | 393,30 | 0,12 | 3,50 | 0,07 | 0,44 | 18,84 | 248,72 | 109,62 | 2,05 |
| 508 | Компот из смеси | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | сухофруктов | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | 24,70 | 21,53 | 106,53 | 720,20 | 0,48 | 21,20 | 0,09 | 2,78 | 122,58 | 416,46 | 167,74 | 8,15 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| 550 | Шанежка наливная | 70 | 5,32 | 4,76 | 32,48 | 194,60 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,70 | 21,00 | 46,20 | 8,40 | 0,56 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,09 | 45,10 | 226,79 | 1501,02 | 0,78 | 23,95 | 0,23 | 3,77 | 522,32 | 753,92 | 244,50 | 12,86 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| День: | День 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: | осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 10,82 | 15,36 | 5,64 | 204,54 | 0,17 | 8,03 | 0,18 | 0,42 | 112,55 | 150,57 | 18,23 | 1,77 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| 494 | Чай с | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,2 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | лимоном | | | | | | | | | | 0 | | | |
| | ОБЕД | | 13,17 | 16,23 | 36,26 | 344,14 | 0,20 | 10,83 | 0,18 | 0,93 | 132,45 | 174,07 | 24,13 | 2,53 |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 1,86 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 128.1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,54 | 4,94 | 9,82 | 90,08 | 0,04 | 14,94 | 0,00 | 0,08 | 47,96 | 32,64 | 17,60 | 0,84 |
| 395.1 | Сосиски отварные в соусе | 80 | 6,38 | 10,63 | 1,60 | 132,05 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 0,00 | 0,15 | 0,02 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 2,91 | 35,55 | 191,40 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 36,27 | 1,92 | 3,62 | 1,16 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | 19,91 | 24,78 | 99,17 | 704,63 | 0,26 | 89,15 | 0,00 | 2,36 | 139,36 | 107,16 | 47,47 | 5,68 |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,30 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 18,46 | 9,90 | 10,90 | 0,44 |
| 543.2 | Пирожки печенье с капустным фаршем | 60 | 3,92 | 3,52 | 23,50 | 141,24 | 0,07 | 14,49 | 0,01 | 0,48 | 24,19 | 40,94 | 10,76 | 0,62 |
| | ИТОГО ЗА | | 37,30 | 44,65 | 176,09 | 1260,05 | 0,53 | 174, | 0,19 | 3,97 | 314, | 332,07 | 93,26 | 9,27 |

| | ДЕНЬ: | | | | | | | 46 | | | 46 | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|-----------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| День: | День 9 | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: | осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" (на воде) | 200 | 12,26 | 11,66 | 55,06 | 226,20 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,20 | 126,60 | 140,40 | 30,60 | 0,56 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | 14,61 | 12,53 | 85,48 | 364,80 | 0,11 | 1,32 | 0,08 | 0,71 | 143,30 | 162,90 | 35,50 | 1,22 |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0,80 | 0,10 | 4,30 | 21,00 | 0,01 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 20,31 | 0,00 | 12,08 | 0,77 |
| 144.2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 0,20 | 14,44 | 0,02 | 0,10 | 41,22 | 40,74 | 18,36 | 1,76 |
| 408 | Суфле из кур с соусом | 80 | 13,46 | 6,22 | 2,99 | 121,98 | 0,06 | 1,08 | 0,06 | 0,15 | 25,97 | 101,40 | 43,79 | 0,96 |
| 237 | Каша гречневая | 150 | 8,61 | 9,00 | 38,81 | 271,08 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,26 | 0,00 | 1,02 | 4,58 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------------------|----------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | рассыпчатая | | | | | | | | | | | | | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | 29,36 | 19,58 | 103,18 | 704,16 | 0,72 | 18,22 | 0,30 | 2,71 | 191,89 | 243,56 | 130,21 | 11,04 |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 541.1 | Ватрушки с творожным фаршем | 50 | 7,24 | 3,65 | 22,00 | 149,16 | 0,07 | 0,12 | 0,03 | 0,42 | 44,75 | 81,69 | 10,26 | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,61 | 40,76 | 202,26 | 1376,12 | 0,96 | 21,46 | 0,44 | 3,84 | 621,94 | 488,15 | 205,97 | 13,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| День: | День 10 | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: | осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 275 | Запеканка | 1/200 | 6,13 | 2,40 | 65,33 | 314,67 | 0,07 | 0,00 | 0,03 | 0,53 | 26,6 | 129,33 | 38,67 | 1,33 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| | рисовая с изюмом | | | | | | | | | | 7 | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| | ОБЕД | | 6,23 | 2,40 | 80,53 | 375,67 | 0,07 | 2,80 | 0,03 | 0,53 | 40,87 | 133,33 | 40,67 | 1,73 |
| 244 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,86 | 1,92 | 3,90 | 40,18 | 0,07 | 6,00 | 0,03 | 0,12 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| 134.2 | Рассольник ленинградский вегетарианский | 200 | 1,88 | 4,38 | 13,54 | 101,32 | 0,10 | 13,40 | 0,00 | 0,18 | 23,12 | 46,98 | 18,70 | 0,80 |
| 345.1 | Котлеты рыбные с соусом | 80 | 7,69 | 6,66 | 16,25 | 152,92 | 0,05 | 0,15 | 0,02 | 0,03 | 21,17 | 9,22 | 0,73 | 0,45 |
| 195.1 | Рагу из овощей | 150 | 2,96 | 6,27 | 15,51 | 131,79 | 0,12 | 28,02 | 0,00 | 0,12 | 52,29 | 51,06 | 20,52 | 1,02 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | 19,24 | 19,89 | 100,98 | 658,91 | 0,45 | 48,07 | 0,05 | 0,87 | 153,98 | 210,86 | 73,65 | 5,93 |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 542 | Пирожки | 60 | 3,55 | 2,38 | 21,46 | 120,99 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,45 | 7,77 | 33,05 | 5,41 | 0,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------------------|----------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | печенье с повидлом | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 41,51 | 33,67 | 190,70 | 1228,02 | 0,58 | 51,32 | 0,13 | 1,83 | 340,18 | 467,11 | 106,46 | 7,58 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| День: | День 11 | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: | осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 11,4 | 10,47 | 49,47 | 337,73 | 0,28 | 0,00 | 0,05 | 0,82 | 19,01 | 270,47 | 180,57 | 6,07 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | 11,50 | 10,47 | 64,47 | 397,73 | 0,28 | 0,00 | 0,05 | 0,82 | 30,01 | 273,47 | 181,57 | 6,37 |
| 16 | Морковь отварная | 60 | 0,70 | 0,06 | 3,40 | 17,00 | 0,03 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 0,00 | 20,69 | 0,38 |
| 142.3 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,12 | 4,44 | 7,38 | 78,58 | 0,06 | 24,34 | 0,00 | 0,10 | 38,24 | 38,44 | 16,92 | 0,68 |
| 412.2 | Шницели | 80 | 10,32 | 3,98 | 9,10 | 111,13 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,07 | 29,1 | 60,59 | 30,68 | 0,82 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | куринные, припущенные с соусом | | | | | | | | | | 3 | | | |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 7,61 | 3,42 | 42,02 | 218,52 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 3,57 | 154,67 | 148,50 | 30,78 | 1,20 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | 25,80 | 12,86 | 109,48 | 644,93 | 0,39 | 95,72 | 0,02 | 4,16 | 266,13 | 297,93 | 116,17 | 6,32 |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,08 | 80,00 | 0,02 | 0,40 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| 560 | Булочка "Нежная" | 60 | 5,02 | 8,86 | 34,61 | 236,85 | 0,11 | 0,19 | 0,00 | 0,71 | 30,49 | 48,51 | 17,33 | 0,91 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 40,65 | 33,92 | 223,25 | 1353,65 | 0,67 | 176,15 | 0,07 | 5,30 | 467,17 | 423,31 | 164,56 | 9,42 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| День: | День 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: | осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 291,90 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,80 | 206,00 | 55,60 | 1,24 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| | ОБЕД | | 9,51 | 10,27 | 59,42 | 431,50 | 0,19 | 4,34 | 0,06 | 1,05 | 176,70 | 229,50 | 61,50 | 2,00 |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0,80 | 0,10 | 4,30 | 21,00 | 0,01 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 20,31 | 0,00 | 12,08 | 0,77 |
| 146.1 | Суп картофельный с клецками вегетарианский | 200 | 1,90 | 2,12 | 12,04 | 75,50 | 0,08 | 9,24 | 0,00 | 0,06 | 18,24 | 31,36 | 12,16 | 0,62 |
| 399 | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 13,84 | 29,36 | 9,44 | 177,60 | 0,20 | 5,76 | 5,52 | 0,96 | 17,60 | 213,60 | 16,80 | 4,16 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,71 | 3,32 | 16,99 | 182,81 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 25,68 | 161,34 | 21,18 | 0,92 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36,81 | 27,33 | 147,87 | 1112,11 | 0,74 | 20,54 | 5,80 | 5,09 | 457,47 | 860,22 | 191,68 | 11,44 |
| | | | 25,90 | 35,76 | 87,75 | 660,61 | 0,51 | 17,7 | 5,74 | 4,04 | 167, | 507,72 | 117,18 | 9,44 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------|--------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | 0 | | | 97 | | | |
| | Среднее значение за период по завтракам | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| | | 12,95 | 13,24 | 56,44 | 400,16 | 0,16 | 3,23 | 0,09 | 0,62 | 205,14 | 199,03 | 34,47 | 1,85 |
| | Среднее значение за период по обедам | 23,23 | 20,45 | 95,84 | 664,59 | 0,47 | 45,39 | 0,57 | 1,91 | 146,54 | 238,43 | 90,67 | 7,15 |
| | Среднее значение за период | 42,61 | 38,32 | 195,53 | 1334,20 | 0,74 | 76,09 | 0,68 | 3,44 | 459,63 | 495,29 | 155,12 | 10,24 |