

утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"13" марта 2025 г.



согла. Совано: Директор МБОУ "Гимназия"

С.Н. Шевченко

"17" марта 2025 г.

Десятидневное меню (сезон весна) для детей 7-11 лет

Утверждено
Дата



Типовое примерное меню

Школа 2025 год весна, возраст=[7-11 лет], сезон=[весенний], категория=[начальные классы]

| 1-я неделя | | 1-й понедельник (день №1) | 1-й вторник (день №2) | 1-я среда (день №3) | 1-й четверг (день №4) | 1-я пятница (день №5) |
|------------|----------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| Завтрак | Прием пищи, раздел | Бутерброд с маслом | Горошек зеленый консервированный | Бутерброд (хлеб, масло, сыр) | Овощи свежие(нарезка) | Фруктовая нарезка |
| | 1 | 60 | 60 | 60 | 60 | 65 |
| | горячее | Каша "Дружба" молочная | Пюре картофельное. | Каша пшеничная молочная | Макаронные отварные | Запеканка из творога |
| | блюдо | Яйцо отварное | Биточки, котлета из мп пф | 90 | 90 | 170 |
| | напиток | Чай с сахаром | Напиток кофейный с молоком | 180 | Чай с лимоном | Чай с молоком |
| | | 200 | 180 | 180 | 200 | 220 |
| | фрукты | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие | 100 | Фрукты свежие |
| | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный |
| | | 60 | 10 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | Хлеб ржано-пшеничный |
| | | 250 | 65 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | Овощи свежие(нарезка) |
| Обед | закуска | Овощи свежие(нарезка) | Овощи свежие(нарезка) | Кукуруза консервированная | Овощи свежие(нарезка) | Овощи свежие(нарезка) |
| | первое | Суп "Рассольник" | Суп "Щи" | Суп "Вермишелевый" | Суп "Гороховый" | Борщ |
| | блюдо | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| | гарнир | Макаронные отварные | Пюре гороховое | Рис отварной. | Капуста тушеная. | Каша гречневая |
| | второе | Курица запеченная | Котлета (мясная) | Рыба тушеная с овощами | Биточки мясные | Биточки, котлета из мп пф |
| | блюдо | 200 | 90 | 90 | 200 | 90 |
| | напиток | Компот из свежих яблок | Компот из сухофруктов | Компот из св. фруктов | Компот из апельсинов | Компот из свежих яблок |
| | хлеб | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| | | 40 | 35 | 55 | 45 | 15 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный |
| | 40 | 35 | 55 | 50 | 20 | |
| Полдник | напиток | Какао на молоке | Чай с молоком | Чай с сахаром | Сок яблочный | Напиток км (Йогурт, снежок, ряженка) |
| | кондитерские изделия | Печенье | Булочка "Школьная" | Пряники | Пирожок с картошкой | Булочка с повидлом |
| | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 105 |

| 2-я неделя | | 2-я среда (день №8) | 2-й вторник (день №7) | 2-я среда (день №8) | 2-й четверг (день №9) | 2-я пятница (день №10) |
|------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| Завтрак | Прием пищи, раздел | 60 | 60 | 60 | 60 | 65 |
| | закуска | Бутерброд с маслом | Горошек зеленый консервированный | Бутерброд (хлеб, масло, сыр) | Кукуруза консервированная | Фруктовая нарезка |
| | горячее блюдо | Каша пшеничная молочная | Пюре картофельное | Каша рисовая молочная | Рис отварной | Запеканка из творога |
| | напиток | Яйцо отварное | Тефтели (мясные) | Чай с лимоном | Рыба тушеная с овощами | Чай с молоком |
| | фрукты | Чай с сахаром | Напиток кофейный с молоком | Фрукты свежие | Какао на молоке | Фрукты свежие |
| | хлеб | Фрукты свежие | Хлеб пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб пшеничный | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Овощи свежие(нарезка) | Хлеб ржано-пшеничный | Горошек зеленый консервированный |
| | | Овощи свежие(нарезка) | Овощи свежие(нарезка) | Суп "Свекольник" | Овощи свежие(нарезка) | Борщ |
| | | Суп "Полевой" | Суп "уха" | Каша гречневая | Суп "Вермишелевый" | |
| | | Каша перловая | Макаронны отварные | Биточки (мясные) | Пюре гороховое | Пюре картофельное |
| Обед | гарнир | Гуляш | Биточки, котлета из м\п п\ф | Биточки (мясные) | Тефтели из м\п п\ф | Котлета (мясная) |
| | второе блюдо | Компот из сухофруктов | Компот из св.фруктов | Компот из апельсинов | Компот из свежих яблок | Компот из сухофруктов |
| | напиток | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| | хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный | Хлеб ржано-пшеничный |
| | | Какао на молоке | Сок яблочный | Напиток к\м (Йогурт, снежок, ряженка) | Чай с сахаром | Молоко кипяченое |
| | напиток | Какао на молоке | 200 | 100 | 105 | 100 |
| | кондитерские изделия | Печенье | Пирожки с капустой печеный | Булочка с повидлом | Пирожки | Рогалик песочный |
| | | 100 | 100 | 100 | 105 | 100 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Составил



Дата

03.03.25

Утверждено
Дата 13.03.2015

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: весенний
Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: начальные классы

День: 1
Неделя: 1
Рацион: школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---------|-----|-----|--------------------------------|---------------|----|-------|-------|-------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,4 | 25 | 15 | 181,5 | | | | 0,2 | | 10 | 26 | 4 | 0,4 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" молочная | 150 | 4 | 8,8 | 18,8 | 169,7 | 0,1 | 0,1 | 1 | | | 95 | 105,3 | 23 | 0,1 | | | | | | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 | | | | | | |
| 300 | Яйцо отварное | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | 0,1 | | 22 | 77 | 5 | 1 | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13,6 | 39,2 | 69,1 | 590 | 0,2 | 0,1 | 16 | 0,3 | | 173,5 | 278,7 | 56,1 | 3,2 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | | | | | | |
| 134 | Суп "Рассольник" | 250 | 2,1 | 5,3 | 16,3 | 121,3 | 0,1 | | 7,7 | | | 15,5 | 63 | 0,3 | 0,9 | | | | | | |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,1 | 38,7 | 193,2 | 0,1 | | 4,2 | | | 7,6 | 47,6 | 0,8 | 1 | | | | | | |
| 404 | Курица запеченная | 90 | 21,2 | 14,7 | 0,5 | 218,5 | 0,1 | | 4 | | | 32,1 | 142,7 | 20,6 | 1,4 | | | | | | |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | | | | 22 | 16 | 14 | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | | | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 91,7 | 0,1 | | | | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,6 | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 37,4 | 21,2 | 113,5 | 823,1 | 0,4 | | 24,9 | | | 113 | 383,7 | 68,5 | 5,7 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590 | Печенье | 100 | 3 | 9,8 | 77,4 | 210 | 0,1 | | | | | 29 | 90 | 20 | 2,1 | | | | | | |
| 496 | Какао на молоке | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | | | 1,3 | | | 124 | 110 | 27 | 0,8 | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | 6,6 | 13,1 | 102,4 | 354 | 0,1 | | 1,3 | | | 153 | 200 | 47 | 2,9 | | | | | | |
| Итого за день | | | 57,6 | 73,5 | 285 | 1 767,1 | 0,7 | 0,1 | 42,2 | 0,3 | | 439,5 | 862,4 | 171,6 | 11,8 | | | | | | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон: весенний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|----|------|-----|----|---------------------------|-------|-------|-----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,9 | 0,1 | 3,9 | 24 | 0,1 | | 6 | | | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,4 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 0,7 | 0,1 | 3,4 | 22,9 | | | | | | 3,5 | 15,8 | 4,7 | 0,4 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | | | | | | 2 | 6,5 | 1,4 | 0,1 | |
| 429 | Пюре картофельное. | 150 | 3,2 | 6,6 | 16,4 | 138 | 0,1 | | 5,1 | | | 39 | 1,1 | 28,5 | | |
| 501 | Напиток кофейный с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 71,1 | | | 1,2 | | | 113,4 | 81 | 12,6 | 0,1 | |
| 390,02 | Биточки, котлета из млп п/ф | 90 | 13,5 | 24 | 11,2 | 312 | 0,1 | | 1,1 | 0,2 | | 28,4 | 145,8 | 21,6 | 2 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23 | 33,3 | 54,2 | 591,5 | 0,3 | | 13,4 | 0,2 | | 198,3 | 287,4 | 81,4 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Пюре гороховое | 150 | 14,6 | 4,5 | 29,1 | 214,5 | 0,3 | | | | | 83,7 | 234 | 78,6 | 5 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 80,2 | 0,1 | | | | | 12,3 | 55,3 | 16,5 | 1,4 | |
| 381 | Котлета (мясная) | 90 | 16 | 15,8 | 12,9 | 257,4 | 0,1 | | | 0,1 | | 35,1 | 166,5 | 23,4 | 2,5 | |
| 142 | Суп "Щи" | 200 | 1,4 | 4 | 6,2 | 66,4 | | | 14,8 | | | 27,2 | | 17,8 | 0,1 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82,3 | | | | | | 7 | 22,8 | 4,9 | 0,4 | |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | | | 0,5 | | | 28 | 19 | 0,7 | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 65 | 0,5 | 0,1 | 1,7 | 9,1 | | | 9,7 | | | 14,9 | 27,3 | 9,1 | 0,4 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 38 | 25,1 | 106 | 819,9 | 0,5 | | 25 | 0,1 | | 208,2 | 524,9 | 151 | 9,8 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,4 | 81 | | | 1,3 | | | 127 | 93 | 15 | 0,4 | |
| 574 | Булочка "Школьная" | 100 | 8 | 3,3 | 55,8 | 275 | 0,1 | | | | | 15 | 60 | 11,7 | 0,8 | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 9,5 | 4,6 | 71,2 | 356 | 0,1 | | 1,3 | | | 142 | 153 | 26,7 | 1,2 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 70,5 | 63 | 231,4 | 1767,4 | 0,9 | | 39,7 | 0,3 | | 548,5 | 965,3 | 259,1 | 14 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-----|------|-----|----|-------|---------------------------|-------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | | 13,7 | 54,9 | | | 2,5 | | | 12,8 | 3,6 | | 0,4 | | | |
| 267 | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,9 | 7,1 | 26,9 | 212,7 | 0,1 | | 1,1 | | | 108,5 | 144,8 | 32,3 | 0,1 | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | | | |
| 90 | Бутербрд (хлеб,масло,сыр) | 60 | 8,9 | 12,7 | 13,2 | 204 | | | 0,1 | 0,1 | | 246,7 | 176 | 17,3 | 0,5 | | | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16,9 | 20,6 | 73,8 | 587,4 | 0,2 | | 18,7 | 0,1 | | 403,5 | 391,8 | 72,7 | 2,4 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 8,7 | 4,7 | 2,6 | 87,3 | 0,1 | | 1,4 | | | 28,4 | 169,1 | 2,3 | | | | |
| 507,01 | Компот из св.фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4,5 | 0,1 | | 22 | 16 | 14 | 1,1 | | | |
| 415 | Рис отварной. | 200 | 4,6 | 14,4 | 8,1 | 264,2 | | | | 0,1 | | 6,4 | 91,4 | 29 | | | | |
| 147 | Суп "Вермишелевый" | 200 | 2,2 | 2,3 | 15,1 | 89 | 0,1 | | 6,6 | | | 12,2 | 50,8 | 1,8 | 0,8 | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 129,3 | 0,1 | | | | | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,6 | | | |
| 106 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,3 | | 6,7 | 34,8 | 0,2 | 0,1 | | | | 20,4 | 180,6 | 62,4 | 2,2 | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 3,6 | 0,7 | 18,7 | 126,1 | 0,1 | | | | | 19,3 | 86,9 | 25,9 | 2,1 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,1 | 22,7 | 101,4 | 826,7 | 0,6 | 0,1 | 12,5 | 0,2 | | 119,7 | 630,6 | 143,1 | 6,8 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 589 | Пряники | 100 | 5,9 | 4,7 | 7,5 | 290 | 0,1 | | | | | 11 | 50 | 9 | 0,8 | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 6 | 4,7 | 90 | 350 | 0,1 | | | | | 22 | 53 | 10 | 1,1 | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 48 | 48 | 265,2 | 1 764,1 | 0,9 | 0,1 | 31,2 | 0,3 | | 545,2 | 1 075,4 | 225,8 | 10,3 | | | |

Сезон: весенний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|---|---------------|-----|------|-----|----|------------------------------|-------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | |
| 291 | Макаронны отварные | 160 | 6 | 0,1 | 31 | 154,6 | 0,1 | | | | | 6,1 | 38,1 | 0,6 | 0,8 | |
| 390,01 | Тертели из млл п/ф | 90 | 10,8 | 12,5 | 12 | 202 | 0,1 | | 1,1 | 0,2 | | 28,4 | 145,8 | 21,6 | 2 | |
| 496 | Какао на молоке | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | | | 1,3 | | | 124 | 110 | 27 | 0,8 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | | | | | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,2 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 45,8 | | | | | | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | |
| | Итого за Завтрак 1 | | 23,3 | 16,3 | 83,8 | 590,1 | 0,2 | | 11,4 | 0,2 | | 182,3 | 360,5 | 69,1 | 5 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 381,01 | Биточки мясные | 90 | 16 | 15,8 | 12,9 | 257,4 | 0,1 | | | | | 35,1 | 166,5 | 23,4 | 2,5 | |
| 510 | Компот из апельсинов | 200 | 0,1 | 0,2 | 22,2 | 93 | | | 0,1 | | | 19 | 12 | 0,8 | 0,8 | |
| 423 | Капуста тушеная. | 200 | 7,4 | 7,2 | 7,8 | 126 | 0,1 | | 34 | 0,1 | | 122 | 110 | 48 | | |
| 145,01 | Суп "Гороховый" | 200 | 3,9 | 4,3 | 16,1 | 118,6 | 0,1 | | 4,7 | | | 33,2 | 110,2 | 0,3 | 1,4 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,8 | | | | | | 9 | 29,3 | 6,3 | 0,5 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 114,6 | 0,1 | | | | | 17,5 | 79 | 23,5 | 2 | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | |
| | Итого за Обед | | 34,6 | 28,6 | 99,7 | 823,8 | 0,4 | | 47,8 | 0,1 | | 249,6 | 532,2 | 110,7 | 7,6 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 40 | | | 8 | | | 14 | | | 2,8 | |
| 543 | Пирожок с картошкой | 100 | 9,7 | 10,3 | 58,3 | 313 | 0,1 | 0,6 | | | | 19,5 | 83,3 | 13,9 | 1,1 | |
| | Итого за Полдник | | 10,7 | 10,5 | 58,5 | 353 | 0,1 | 0,6 | 8 | | | 33,5 | 83,3 | 13,9 | 3,9 | |
| | Итого за день | | 68,6 | 55,4 | 242 | 1 766,9 | 0,7 | 0,6 | 67,2 | 0,3 | | 465,4 | 976 | 193,7 | 16,5 | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|----|------|-----|----|------------------------------|-------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 140 | 0,1 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | | | 21 | | | 35 | 28 | 12,6 | 0,3 | |
| 495 | Чай с молоком | 220 | 1,7 | 1,4 | 17 | 89,1 | | | 1,4 | | | 139,7 | 102,3 | 16,5 | 0,4 | |
| 313 | Запеканка из творога | 170 | 25,5 | 26,8 | 25,4 | 371,9 | 0,1 | | 0,6 | 0,2 | | 315,6 | 368,7 | 40,4 | 1,1 | |
| 112,02 | Фруктовая нарезка | 65 | 1 | 0,3 | 13,7 | 62,4 | | | 0,1 | | | 0,5 | 18,2 | 27,3 | 0,4 | |
| | Итого за Завтрак 1 | | 28,3 | 29,1 | 69,8 | 589,2 | 0,1 | | 23,1 | 0,2 | | 490,8 | 517,2 | 96,8 | 2,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 45,8 | | | | | | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4 | | | 22 | 16 | 14 | | |
| 390,02 | Биточки, котлета из м/п плф | 90 | 13,5 | 24 | 11,2 | 312 | 0,1 | | 1,1 | 0,2 | | 28,4 | 145,8 | 21,6 | 2 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | | | | | | 3 | 9,8 | 2,1 | 0,2 | |
| 237 | Каша гречневая | 150 | 8,6 | 7,8 | 37,1 | 253,1 | 0,2 | | | | | 14,3 | 202,7 | 135,3 | 4,5 | |
| 128,01 | Борщ | 200 | 1,5 | 4 | 8,5 | 76 | | | 8,2 | | | 27,6 | 42,4 | 21 | 1 | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | |
| | Итого за Обед | | 27 | 36,4 | 95,7 | 826,6 | 0,3 | | 22,3 | 0,2 | | 116,1 | 473,5 | 211,8 | 8,9 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516 | Напиток к/м (Йогурт,снежок ,ряженка) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,1 | | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | | |
| 574,01 | Булочка с повидлом | 105 | 7 | 2,9 | 48,9 | 249,4 | 0,1 | | | | | 13,1 | 52,5 | 10,2 | 0,7 | |
| | Итого за Полдник | | 12,8 | 7,9 | 56,9 | 349,4 | 0,2 | | 1,4 | | | 253,1 | 232,5 | 38,2 | 0,7 | |
| | Итого за день | | 68,1 | 73,4 | 222,4 | 1 765,2 | 0,6 | | 46,8 | 0,4 | | 860 | 223,2 | 346,8 | 11,8 | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)

Сезон: весенний

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|------|---|---------------|----|-----|-----|----|------------------------------|-------|-------|-----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,5 | 57,3 | | | | | | 8,8 | 39,5 | 11,8 | 1 | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | 15 | | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| 300 | Яйцо отварное | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | 0,1 | | | 22 | 77 | 5 | 1 | |
| 264 | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,6 | 5,6 | 27,4 | 182,3 | 0,1 | | 1 | | | 102,2 | 151,4 | 29,1 | 1,4 | |
| 94 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,4 | 25 | 15 | 181,5 | | | | 0,2 | | 10 | 26 | 4 | 0,4 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | |
| 155 | Суп "Полевой" | 200 | 1,6 | 5,1 | 17 | 120,2 | | | 0,8 | | | 41,5 | 41,5 | 15,2 | 0,4 | |
| 242 | Каша перловая | 150 | 4,6 | 6,8 | 31,5 | 209,3 | 0,1 | | | | | 19,5 | 159,5 | 135,3 | 0,9 | |
| 1 | Гуляш | 90 | 8,4 | 8,7 | 9,7 | 150,7 | 0,1 | | 6,3 | | | 15,2 | 84,4 | 23,7 | 1,1 | |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | | | 0,5 | | | 28 | 19 | 0,7 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 129,3 | 0,1 | | | | | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,6 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 91,7 | 0,1 | | | | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,6 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао на молоке | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | | | 1,3 | | | 124 | 110 | 27 | 0,8 | |
| 590 | Печенье | 100 | 3 | 9,8 | 77,4 | 210 | 0,1 | | | | | 29 | 90 | 20 | 2,1 | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Категория: начальные класс

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------|-----|-----|---|---------------|----|-------|-------|-------|------|------------------------------|----|----|----|----|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Тефтели (мясные) | 90 | 12,8 | 20,7 | 15,4 | 256 | 0,1 | | 1,1 | 0,2 | | 28,4 | 145,8 | 21,6 | 2 | | | | | | |
| 501 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 16 | 79 | | | 1,3 | | | 126 | 90 | 14 | 0,1 | | | | | | |
| 429 | Пюре картофельное. | 150 | 3,2 | 6,6 | 16,4 | 138 | 0,1 | | 5,1 | | | 39 | 1,1 | 28,5 | 0,4 | | | | | | |
| 106 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,9 | 0,1 | 3,9 | 24 | 0,1 | | 6 | | | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,4 | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 45,8 | | | | | | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак 1 | | 23,9 | 30,5 | 68,3 | 589,8 | 0,3 | | 13,5 | 0,2 | | 216,4 | 318,7 | 88,9 | 3,5 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 45,8 | | | | | | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,8 | | | | | | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | | | | | | |
| 153 | Суп "Уха" | 200 | 7,4 | 5,8 | 12,8 | 133 | 0,1 | | 6,3 | | | 51 | 132,6 | 38,6 | 0,1 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82,3 | | | | | | 7 | 22,8 | 4,9 | 0,4 | | | | | | |
| 291 | Макароны отварные | 150 | 5,7 | 0,1 | 29 | 144,9 | 0,1 | | | | | 5,7 | 35,7 | 0,6 | 0,8 | | | | | | |
| 390,02 | биточки, котлета из мп плф | 90 | 13,5 | 24 | 11,2 | 312 | 0,1 | | 1,1 | 0,2 | | 28,4 | 145,8 | 21,6 | 2 | | | | | | |
| 507,01 | Компот из св.фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4,5 | 0,1 | | 22 | 16 | 14 | 1,1 | | | | | | |
| | Итого за Обед | | 31,6 | 30,7 | 101,7 | 822,4 | 0,3 | | 20,9 | 0,3 | | 134,9 | 409,7 | 97,5 | 5,6 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 518 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 40 | | | 8 | | | 14 | | | 2,8 | | | | | | |
| 543 | Пирожки с капустой печеный | 100 | 13,5 | 9,8 | 67,5 | 311 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | | | 49,2 | 95,3 | 26,8 | 1,6 | | | | | | |
| | Итого за Полдник | | 14,5 | 10 | 67,7 | 351 | 0,2 | 0,1 | 13,5 | | | 63,2 | 95,3 | 26,8 | 4,4 | | | | | | |
| | Итого за день | | 70 | 71,2 | 237,7 | 1763,2 | 0,8 | 0,1 | 47,9 | 0,5 | | 414,5 | 823,7 | 213,2 | 13,5 | | | | | | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: весенний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|----|-----|-----|----|---------------------------|-------|-------|-----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Бутербрд (хлеб, масло, сыр) | 60 | 8,9 | 12,7 | 13,2 | 204 | | | 0,1 | 0,1 | | 246,7 | 176 | 17,3 | 0,5 | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | | 15,2 | 61 | | | 2,8 | | | 14,2 | 4 | | 0,4 | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 9,8 | 47 | | | 15 | | | 25 | 20 | 9 | 0,2 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | |
| 268 | Каша рисовая молочная | 180 | 5 | 7,8 | 29,2 | 206,5 | 0,1 | | 1,4 | 0,1 | | 183,6 | 162 | 1,8 | | |
| Итого за завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Суп "Свекольник" | 200 | 1,8 | 3,6 | 9,7 | 77,6 | 0,1 | | 7,4 | | | 30,5 | 56 | 0,2 | 1,2 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,8 | | | | | | 5 | 16,3 | 3,5 | 0,3 | |
| 237 | Каша гречневая | 150 | 8,6 | 7,8 | 37,1 | 253,1 | 0,2 | | | | | 14,3 | 202,7 | 135,3 | 4,5 | |
| 510 | Компот из апельсина | 200 | 0,1 | 0,2 | 22,2 | 93 | | | 0,1 | | | 19 | 12 | 0,8 | 0,8 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 80,2 | 0,1 | | | | | 12,3 | 55,3 | 16,5 | 1,4 | |
| 106,01 | Овощи свежие (нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | |
| 381,02 | Биточки (мясные) | 90 | 16 | 15,8 | 12,9 | 257,4 | 0,1 | | | | | 35,1 | 166,5 | 23,4 | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 574,01 | Булочка с повидлом | 105 | 7 | 2,9 | 48,9 | 249,4 | 0,1 | | | | | 13,1 | 52,5 | 10,2 | 0,7 | |
| 516 | Напиток к/м (Йогурт, снежок, ряженка) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,1 | | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: весенний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-----|------|-----|----|---------------------------|---------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 002 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 6,6 | 29,2 | 214,8 | | | | | | 1,2 | 59,3 | 18,6 | 0,5 | |
| 106 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,3 | | 6,7 | 34,8 | 0,2 | 0,1 | | | | 20,4 | 180,6 | 62,4 | 2,2 | |
| 342 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 8,7 | 4,7 | 2,6 | 87,3 | 0,1 | | 1,4 | | | 28,4 | 169,1 | 2,3 | | |
| 496 | Какао на молоке | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | | | 1,3 | | | 124 | 110 | 27 | 0,8 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47 | | | | | | 4 | 13 | 2,8 | 0,2 | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,5 | 57,3 | | | | | | 8,8 | 39,5 | 11,8 | 1 | |
| | Итого за Завтрак 1 | | 20,4 | 15,1 | 81,8 | 585,2 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | | | 186,8 | 571,5 | 124,9 | 4,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390,01 | Тфтели из мп п/ф | 90 | 10,8 | 12,5 | 12 | 202 | 0,1 | | 1,1 | 0,2 | | 28,4 | 145,8 | 21,6 | 2 | |
| 418 | Пюре гороховое | 180 | 17,6 | 5,4 | 34,9 | 257,4 | 0,4 | | | | | 100,4 | 280,8 | 94,3 | 5,9 | |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 | | | 4 | | | 22 | 16 | 14 | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 10,2 | 68,8 | 0,1 | | | | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,2 | |
| 147 | Суп "Вермишелевый" | 200 | 2,2 | 2,3 | 15,1 | 89 | 0,1 | | 6,6 | | | 12,2 | 50,8 | 1,8 | 0,8 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,8 | | | | | | 9 | 29,3 | 6,3 | 0,5 | |
| 106,01 | Овощи свежие(нарезка) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 8,4 | | | 9 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,4 | |
| | Итого за Обед | | 37 | 21,3 | 119 | 827,4 | 0,7 | | 20,7 | 0,2 | | 196,3 | 595,3 | 160,5 | 10,8 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | | 15 | 60 | | | | | | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| 589 | Пряники | 100 | 5,9 | 4,7 | 75 | 290 | 0,1 | | | | | 11 | 50 | 9 | 0,8 | |
| | Итого за Полдник | | 6 | 4,7 | 90 | 350 | 0,1 | | | | | 22 | 53 | 10 | 1,1 | |
| | Итого за день | | 63,4 | 41,1 | 290,8 | 1 762,6 | 1,1 | 0,1 | 23,4 | 0,2 | | 405,1 | 1 219,8 | 295,4 | 16,6 | |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон: весенний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|----|------|-----|----|---------------------------|-------|-------|-----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112,01 | Фрукты свежие | 140 | 0,1 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | | | 21 | | | 35 | 28 | 12,6 | 0,3 | |
| 495 | Чай с молоком | 220 | 1,7 | 1,4 | 17 | 89,1 | | | 1,4 | | | 139,7 | 102,3 | 16,5 | 0,4 | |
| 313 | Запеканка из творога | 170 | 25,5 | 26,8 | 25,4 | 371,9 | 0,1 | | 0,6 | 0,2 | | 315,6 | 368,7 | 40,4 | 1,1 | |
| 112,02 | Фруктовая нарезка | 65 | 1 | 0,3 | 13,7 | 62,4 | | | 0,1 | | | 0,5 | 18,2 | 27,3 | 0,4 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 28,3 | 29,1 | 69,8 | 589,2 | 0,1 | | 23,1 | 0,2 | | 490,8 | 517,2 | 96,8 | 2,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82,3 | | | | | | 7 | 22,8 | 4,9 | 0,4 | |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | | 27 | 110 | | | 0,5 | | | 28 | 19 | 0,7 | | |
| 109 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,6 | 91,7 | 0,1 | | | | | 14 | 63,2 | 18,8 | 1,6 | |
| 381 | Котлета (мясная) | 90 | 16 | 15,8 | 12,9 | 257,4 | 0,1 | | | 0,1 | | 35,1 | 166,5 | 23,4 | 2,5 | |
| 429 | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,2 | | 6,8 | | | 52 | 1,4 | 38 | | |
| 128 | Борщ | 200 | 1,5 | 4 | 8,5 | 76 | | | 8,2 | | | 27,6 | 42,4 | 21 | 1 | |
| 106 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,9 | 0,1 | 3,9 | 24 | 0,1 | | 6 | | | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,4 | |
| Итого за Обед | | | 29,4 | 29,5 | 104,9 | 825,4 | 0,5 | | 21,5 | 0,1 | | 175,7 | 352,5 | 119,4 | 5,9 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 3,2 | 5 | 9,6 | 106 | 0,1 | | 2,6 | 0,4 | | 300 | 190 | 0,3 | 0,2 | |
| 579 | Рогалик песочный | 100 | 6,8 | 12,2 | 65,5 | 244 | 0,1 | | | | | 25 | 61,7 | 10 | 0,8 | |
| Итого за Полдник | | | 10 | 17,2 | 75,1 | 350 | 0,2 | | 2,6 | 0,4 | | 325 | 251,7 | 10,3 | 1 | |
| Итого за день | | | 67,7 | 75,8 | 249,8 | 1764,6 | 0,8 | | 47,2 | 0,7 | | 991,5 | 121,4 | 226,5 | 9,1 | |

Дата

03.03.25

Составил

