

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 7


С.А. Карапетян
«*02*» *ноября* 2023г.

УТВЕРЖДАЮ


Индивидуальный предприниматель
Гапоненко О.И.
О.И. Гапоненко
«*02*» *ноября* 2023 г.

Примерное цикличное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 7-11 лет на осенне-зимний период 2023 -2024г.

(обучающихся осваивающих программы общего образования, а так же детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, а также детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума установленного в городе Феодосии).

2023г.

День: 1-понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																		
№ РЕЦ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	9,64	35,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	6,82	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00	
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,80	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00	
ГР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,08	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0	
Итого за завтрак:			500	18,46	83,29	549,74	0,31	2,40	141,80	1,60	0,43	434,70	74,10	476,41	4,30	555,43	11,20	
Обед																		
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40	
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	200	1,52	3,01	20,75	93,60	0,06	7,34	0,00	1,92	0,05	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,34	
287	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	19,69	23,26	57,10	437,17	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,83	2,88	749,23	8,42	
386	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ГР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:			720	26,95	27,22	100,67	769,07	0,49	115,87	70,09	4,90	0,26	109,86	94,20	298,11	6,03	1308,17	13,30
Итого за день: 1220				45,41	46,73	183,86	1318,81	0,80	118,27	211,89	6,40	0,69	544,55	164,10	773,52	10,33	1863,60	24,50

День: 2-вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	8,13	11,27	10,29	232,25	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	7,35	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	0,00
Итого за завтрак:		555	19,19	16,06	71,45	551,37	0,19	2,77	14,06	1,56	0,19	82,53	79,28	267,37	4,47	352,83	4,96
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	5,08	17,86	157,10	0,07	6,70	0,00	1,88	0,05	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10
229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,78	14,46	6,42	124,50	0,05	3,36	5,24	2,27	0,05	35,16	43,68	145,97	0,77	292,69	25,90
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,83	3,50	24,32	158,90	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ГР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
Итого за обед:		760	23,10	23,80	104,58	711,10	0,29	22,36	5,84	5,80	0,26	132,88	125,12	347,26	4,73	1679,39	44,34
Итого за день:		1315	42,29	39,86	176,03	1262,47	0,49	25,13	19,90	7,36	0,45	215,41	188,21	614,62	9,20	1932,22	49,30

День: 3-среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	1,24	0,76	5,80	0,03	2,02	0,00	8,04	0,04	15,46	21,63	31,66	0,40	113,94	0,00	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150	10,48	13,7	29,52	0,09	0,72	100,28	1,23	0,46	301,75	40,97	331,95	0,99	301,54	2,91	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	13,58	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	1,32	15,46	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00	
	Итого за завтрак:	560	17,76	19,22	74,16	0,25	14,33	124,68	9,99	0,71	494,63	106,14	533,97	2,44	827,22	3,91	
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	2,28	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕЧКАМИ	200/10	4,39	4,22	15,23	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72	
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,38	11,08	11,26	0,07	0,51	41,74	1,76	0,11	42,01	13,59	52,67	1,04	129,00	2,56	
302	КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	3,8	4,5	39,70	0,21	0,00	0,00	0,60	0,11	14,82	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00	
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	Итого за обед:	770	23,33	24,73	102,00	0,53	8,27	41,74	5,55	0,34	122,67	206,28	399,98	9,16	990,64	8,32	
	Итого за день:	1320	41,09	43,95	176,16	0,78	22,60	166,42	15,54	1,05	617,20	312,42	933,95	11,60	1817,86	12,23	

День: 4-четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175	8,45	12,93	29,85	215,42	0,07	0,19	100,80	2,28	0,11	258,30	17,78	176,82	1,08	61,18	0,80
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	4,80	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00	56,00	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0
Итого за завтрак:		602	18,92	19,57	78,19	537,44	0,16	3,02	218,80	7,90	0,31	313,95	41,93	314,57	3,13	218,79	0,80
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	6,95	15,75	93,00	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12
288	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛЯ	90	10,43	12,47	14,29	232,95	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ (АРТЕК)	150	7,35	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
342	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
Итого за обед:		760	24,08	24,42	103,58	748,95	0,25	12,28	14,06	4,15	0,23	119,81	106,68	331,95	6,29	760,73	11,72
Итого за день:		1262	43,00	43,99	181,77	1286,39	0,41	15,30	232,86	12,05	0,54	433,76	147,51	646,52	9,42	979,52	12,52

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																	
№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг
Завтрак																	
369	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	210	14,15	46,30	56,10	385,20	0,24	0,20	48,60	0,73	0,22	163,00	50,40	212,30	2,22	304,20	12,10
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
Итого за завтрак:		525	16,07	18,05	81,80	513,20	0,31	11,53	58,60	0,93	0,40	305,60	74,80	316,10	2,76	605,14	13,10
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	5,2	10,5	76,20	0,05	8,30	0,0	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,62	307,2	0,0
205/201	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,92	17,98	41,42	432,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	83,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
Итого за обед:		720	25,61	23,93	102,87	793,70	0,66	12,83	0,00	5,44	0,20	104,52	96,91	269,16	4,63	787,06	11,43
Итого за день:		1245	41,68	41,98	184,67	1306,90	0,97	24,36	58,60	6,37	0,60	410,12	171,71	585,26	7,29	1392,20	24,53

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																		
№ РЕЦ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	9,84	35,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20	
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	6,82	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0	
Итого за завтрак : 500			17,01	18,18	82,39	528,74	0,27	1,10	131,80	1,50	0,27	319,20	86,65	385,41	3,11	409,43	11,20	
Обед																		
7071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,46	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	6,6	20,75	93,00	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12	
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	18,72	20,02	57,42	424,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,34	341,7	1,46	1674,1	0,00	
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:			25,86	27,57	100,89	756,00	0,45	125,14	0,02	6,13	0,37	142,16	182,88	524,62	4,67	2234,14	8,66	
Итого за день: 1220			42,87	45,75	183,28	1284,74	0,72	126,24	131,82	7,63	0,64	461,36	269,63	910,03	7,78	2643,57	19,86	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет										Минеральные вещества									
№ РЕЦ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		
Завтрак																			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40		
204/332	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9,43	11,27	9,29	152,08	0,06	0,04	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56		
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,30	5,09	38,64	233,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00		
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00		
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00		
Итого за завтрак:		562	17,60	16,82	80,87	554,55	0,31	4,97	14,06	0,76	0,16	67,79	191,21	363,25	7,30	546,66	4,96		
Обед																			
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40		
88/91	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	200	6,41	8,96	14,32	78,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00		
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	22,50	252,25	0,05	0,38	16,65	2,90	0,09	49,65	25,12	111,99	0,89	185,52	4,20		
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,30	24,37	195,15	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	2,41	19,02	60,66	0,51	40,28	1,40		
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50		
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00		
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14		
Итого за обед:		760	24,65	26,32	117,17	796,80	0,19	16,10	16,65	5,15	0,20	123,06	90,24	284,75	3,98	756,16	12,64		
Итого за день:		1322	42,15	43,14	198,04	1351,35	0,50	21,07	30,71	5,91	0,36	190,85	281,45	648,00	11,28	1302,82	17,60		

День: 8-среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,93	15,02	27,74	289,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	13,58	102,80	0,08	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00	
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00	
Итого за завтрак:		550	18,45	18,90	68,86	546,02	0,24	11,86	24,73	1,28	0,72	177,68	59,68	396,14	4,05	696,24	3,40	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,39	7,22	15,23	110,60	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72	
299	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	9,01	10,52	21,80	202,0	0,03	0,57	84,45	0,27	0,15	62,24	12,00	98,92	1,09	96,82	0,00	
171	КАША ПШЕННАЯ	150	6,41	6,82	27,78	220,3	0,17	0,00	37,50	0,22	0,03	26,67	47,05	131,26	1,55	119,25	0,00	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00	
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ГР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:		770	26,23	26,11	116,80	818,40	0,47	8,06	121,95	3,99	0,32	183,13	131,67	394,50	6,40	976,19	5,26	
Итого за день		1320	45,37	44,66	182,31	1362,42	0,70	39,50	24,80	6,30	0,40	376,40	192,50	708,00	7,88	1990,70	7,40	

День: 9-четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	24,90	252,25	0,05	0,38	16,65	2,90	0,09	49,65	25,12	111,99	0,89	185,52	4,20	
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ(КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	150	3,05	3,50	22,50	141,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30	
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,84	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00	
	Итого за завтрак:	540	17,41	16,53	69,78	585,57	0,23	120,08	17,25	4,51	0,22	129,09	84,16	304,33	3,69	1088,36	14,90	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,80	2,40	
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,9	7,7	16,7	98,80	0,07	6,60	0,0	0,2	0,04	21,4	18,24	44,78	0,7	371,32	0,0	
279	ТЕФТЕЛИ 2-й ВАРИАНТ	90	7,92	7,78	14,72	106,18	0,04	0,34	27,00	0,37	0,06	19,35	13,50	68,02	0,56	124,04	0,00	
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	7,78	11,04	33,09	304,32	0,08	43,20	0,00	2,20	0,10	152,60	119,0	57,20	4,60	42,60	0,00	
342	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,52	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
	Итого за обед:	760	23,46	27,30	113,49	779,24	0,26	53,24	27,00	4,06	0,22	224,91	41,90	198,12	7,08	390,40	4,04	
	Итого за день:	1300	40,87	43,83	183,27	1364,81	0,50	173,32	44,25	8,57	0,44	354,00	126,06	502,45	10,77	1478,76	18,94	

День: 10-пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
386	ЙОГУРТ	125	2,6	2,6	4,00	50,00	0,04	0,7	20,00	1,20	0,14	120,00	14,00	140,00	0,10	190,00	0,00	
401	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150	12,96	14,07	47,56	318,00	0,24	0,75	64,40	1,47	0,27	188,98	55,96	231,00	2,14	359,10	0,80	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00	
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00	
Итого за завтрак :		590	16,03	17,09	76,38	475,00	0,31	13,04	84,40	2,87	0,43	336,08	80,36	384,80	2,65	704,04	1,80	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,55	3,18	4,52	138,27	0,07	4,86	0,00	1,16	0,04	23,60	19,04	46,18	0,80	288,50	0,00	
90/331	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	10,49	17,49	15,50	149,40	0,04	0,61	67,95	0,45	0,08	27,29	14,57	71,10	0,63	154,04	7,89	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ (АРТЕК)	150	7,35	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,12	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14	
Итого за обед:		760	26,26	26,69	100,66	710,67	0,29	16,97	67,95	3,63	0,17	92,74	87,21	366,63	5,23	840,09	11,93	
Итого за день :		1350	41,28	42,78	176,94	1185,67	0,60	30,01	152,35	6,40	0,60	428,82	167,57	741,33	7,88	1544,13	11,93	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190471

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024