

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Школа № 7

«09» января 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Галоненко Ольга Ивановна
2024 г.

Примерное цикличное двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 7 лет до 11 лет на зимне-весенний период 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).

2024г.

День: 1-понедельник

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	I, мкг	
Завтрак																	
73-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	8,18	33,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	4,90	0,00	95,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,06	176,90	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00
14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	6,25	0,13	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	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	0,40	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:		502	17,06	19,76	67,81	516,76	0,26	3,93	146,80	1,45	0,26	361,35	94,65	407,06	3,11	399,78	11,20
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
83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАННОЙ	200/10	1,52	3,01	20,75	103,60	0,06	7,34	0,00	1,92	0,05	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,34
392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	18,99	20,20	32,44	330,90	0,15	0,35	37,53	0,18	0,15	21,95	33,46	115,38	0,87	206,19	1,20
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:		710	25,37	23,97	102,17	705,10	0,13	10,79	37,53	3,35	0,26	87,13	85,72	240,92	3,89	826,49	6,68
Итого за день: 1212			42,42	43,72	169,98	1221,86	0,39	14,72	184,33	4,80	0,51	448,48	180,37	647,98	7,00	1226,27	17,78

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
Завтрак																
221	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ	150	14,10	13,30	33,90	0,08	0,70	86,00	6,01	0,22	135,10	25,2	202,00	1,20	228,00	0,00
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,80	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:	505	19,18	16,37	75,06	0,19	12,03	76,00	6,73	0,40	286,90	62,80	340,60	2,18	578,00	1,00
Обед																
7071	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
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	5,2	20,5	0,05	8,30	0,0	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,62	307,2	0,0
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,92	17,98	57,42	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	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	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:	720	24,93	24,07	100,60	0,65	112,11	0,00	5,69	0,19	93,38	82,89	249,16	4,47	567,60	11,43
	Итого за день: 1225		44,11	40,44	175,66	0,84	124,14	76,00	12,42	0,59	380,28	145,69	589,76	6,65	1145,60	12,43

День: 4-четверг

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		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 МС	210	9,04	8,18	33,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
389	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	80	5,39	8,20	17,11	146,74	0,09	0,07	18,51	0,27	0,22	62,09	19,20	80,87	0,84	115,88	4,60
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	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
Итого за завтрак:		645	17,66	16,72	80,73	508,50	0,34	1,06	73,31	1,62	0,40	241,04	105,85	383,33	3,65	500,52	15,80
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
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	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
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,43	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	30,64	233,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,83	203,93	4,56	259,62	0,00
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	23,98	24,34	111,14	767,03	0,52	7,80	14,06	3,50	0,22	98,63	227,37	461,73	9,81	1005,98	8,32
Итого за день:		1305	41,64	41,06	191,87	1275,53	0,86	8,86	87,37	5,02	0,62	339,67	333,22	845,06	13,46	1506,50	24,12

День: 5-пятница

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
Завтрак																
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,65	14,77	52,11	0,08	0,21	115,80	2,60	0,12	295,20	20,32	201,37	1,58	63,10	0,80
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	0,32	15,46	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:		500	15,61	17,93	67,97	0,15	3,90	140,20	2,66	0,37	461,22	50,06	340,33	2,42	364,04	3,20
Обед																
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	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 СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,4	6,6	20,75	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,80	43,68	0,98	308,24	5,12
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	18,72	20,02	45,42	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,34	341,7	1,46	1674,1	0,00
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	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	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:		730	26,64	27,37	117,16	0,43	17,47	0,02	5,88	0,42	168,70	193,30	479,22	4,56	2364,20	8,66
Итого за день:		1230	42,15	45,30	185,13	0,58	21,37	140,22	8,54	0,79	619,92	243,36	819,55	6,98	2728,24	11,86

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																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	8,18	33,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,40	5,95	17,60	156,00	0,04	0,10	20,00	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	35,00	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	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 : 606			15,61	15,83	83,16	527,74	0,27	1,09	92,80	1,60	0,22	190,00	82,80	312,21	3,22	422,03	11,20
Обед																	
707/1	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
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	7,22	15,23	110,60	0,18	4,68	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72
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
348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	1,16	4,20	8,02	74,50	0,02	2,38	0,02	0,76	0,02	15,88	11,52	22,24	0,48	125,47	0,00
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,45	5,78	30,42	195,00	0,05	0,00	102,85	0,00	0,03	12,14	18,14	37,57	0,81	37,28	0,00
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	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:			24,68	25,91	104,20	761,38	0,39	18,88	27,02	4,32	0,19	107,71	103,82	336,61	5,59	978,21	5,76
Итого за день: 1296			40,29	41,74	187,36	1289,12	0,66	19,97	119,82	5,82	0,40	297,71	186,42	648,82	8,81	1400,24	16,96

День: 7-вторник

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	Р, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак																
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	22,50	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	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
377	Чай с ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	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	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:	502	16,08	16,14	75,66	0,18	12,41	17,25	3,69	0,19	113,55	71,12	225,49	2,88	925,32	12,50
Обед																
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	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	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12
297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	9,31	12,90	27,30	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20
330/331	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,49	1,76	0,01	0,01	10,1	0,21	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06	11,82	1,89
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,25	4,24	33,55	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	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	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:	790	23,16	26,53	101,08	0,21	111,15	10,20	4,71	0,26	144,86	87,62	334,99	5,70	721,65	15,76
	Итого за день:	1292	39,24	42,67	176,74	0,39	123,56	27,45	8,40	0,45	258,41	168,74	560,48	8,58	1646,97	28,25

День: 8-среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет			Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
№ РЕЦ						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																				
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ				150	10,48	14,7	29,52	280,3	0,09	0,72	100,28	1,23	0,46	301,75	40,97	331,95	0,99	301,54	2,40
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
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				40	3,16	0,32	15,48	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:					505	16,56	16,77	70,68	501,82	0,11	11,33	10,00	0,72	0,18	151,80	37,60	138,60	1,97	651,54	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
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ				200	2,55	3,18	12,52	138,27	0,07	4,86	0,00	1,16	0,04	23,60	19,04	46,18	0,80	288,50	0,00
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ				200	17,95	20,68	29,94	337,1	0,14	7,72	0,14	0,27	0,20	34,86	48,54	235,14	4,42	949,10	0,00
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)				200	1,66	0,09	40,91	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	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:					720	26,92	24,61	101,45	760,91	0,30	15,41	0,14	2,99	0,32	118,54	111,64	375,16	7,34	1619,46	3,54
Итого за день					1225	42,48	41,38	172,13	1262,73	0,41	26,74	10,14	3,71	0,50	270,34	149,24	513,76	9,31	2271,00	6,94

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг		
Завтрак																		
707/1	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	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,93	14,02	24,74	230,70	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	0,06	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	
428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,00	1,80	25,20	140,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,30	19,00	45,10	0,00	68,20	0,00	
Итого за завтрак :			500	19,06	19,30	81,26	580,02	0,30	13,04	24,73	1,14	0,79	187,78	78,08	444,64	3,92	617,10	2,40
Обед																		
707/1	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	
104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	9,76	11,32	16,31	96,80	0,01	8,86	0,00	1,16	0,05	23,76	23,74	46,18	0,80	497,90	0,00	
394	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	180	9,34	11,66	36,77	345,29	0,09	0,09	0,09	0,45	0,05	32,58	0,00	0,00	0,77	0,00	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	
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	23,96	23,74	102,06	712,69	0,20	20,45	0,09	2,86	0,12	82,64	55,74	184,48	3,67	811,06	4,04
Итого за день :			1220	43,01	43,04	183,32	1292,71	0,50	33,49	24,82	4,00	0,91	270,32	133,82	629,12	7,59	1428,16	6,44

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190471

Владелец Хачатрян Светлана Александровна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024