

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район



Т.А. Борисенко

«_____» 2023 г.

(экспертное заключение
от 29 декабря 2022 года № 305/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков



Н.Н. Клоков

_____ 2023г.

Циклическое меню завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 7-11 лет сезон зима-весна

г. Апшеронск
2023 г.

Циклическое меню завтраков, обедов, полдников для возрастной категории 7-11 лет сезон зима-весна

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 150/10	160	4,63	8,52	25,51	198,10	0,08	0,69	41,75	0,22	0,15	0,10
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,06	0,00	0,06
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,00	0,16
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО/	100	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4,60	0,40	30,10	142,10	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	520	17,0	16,87	93,21	595,60	0,26	14,16	103,76	2,22	0,15	0,37
Обед											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,6	0,11	8,73	80,28	0,02	2,81	0,02	1,28	0,00	0,02
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,94	8,75	83,00	0,02	8,54	0,00	1,88	0,00	0,04
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,6	7,30	30,85	206,25	1,43	0,00	0,00	4,81	0,15	0,11
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ/СОУС 110/15	125	14,8	17,57	18,16	290,91	0,09	0,72	0,05	2,71	0,00	1,64
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИШНЕВЫЙ/	200	1,0	0,20	19,60	83,40	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,20	15,10	71,00	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	0,20	9,90	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	765	25,8	29,52	111,09	860,84	1,63	13,67	0,07	11,27	0,15	1,85
Полдник											
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ/ПЕЧЕНЬ/	150	15,8	12,81	19,50	264,83	0,40	16,60	#####	3,92	0,09	1,47
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/СНЕЖОК/	200	5,8	5,00	7,20	106,00	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,13	10,07	47,33	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	370	23,2	17,94	36,77	418,16	0,52	17,86	#####	4,64	0,09	1,80
Всего за день:		65,9	64,33	241,06	1 874,60	2,42	45,68	#####	18,13	0,39	4,02

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНИЙ	60	0,5	3,02	1,55	35,46	0,07	2,47	0,00	2,13	0,00	0,01
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,5	15,7	12,1	202,9	0,10	14,08	0,53	0,52	0,09	0,09
КОТЛЕТЫ, ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,0	18,4	10,8	263,5	0,05	0,00	0,03	2,60	0,11	0,08
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	0,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	390	22,0	40,14	58,95	690,53	0,33	17,85	0,58	6,08	0,20	0,37
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,8	5,63	4,31	79,14	0,01	3,47	23,10	2,26	0,00	0,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,16	3,25	0,00	0,06
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,3	5,78	30,21	135,00	0,08	10,03	18,00	2,39	0,00	0,12
СУФЛЕ ИЗ КУР	90	11,7	13,13	16,01	214,50	0,06	4,48	6,98	1,81	0,00	0,06
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,20	19,60	83,40	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02
МОЛОКО 2,5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА	200	2,8	2,50	4,70	52,00	0,04	1,30	20,00	0,00	0,01	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	750	28,8	31,75	106,56	770,84	0,46	25,53	68,24	10,54	0,01	0,40
Полдник											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 337	150	11,0	9,83	31,71	258,75	0,07	1,18	41,44	1,92	0,08	0,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,16	27,88	22,40	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	350	11,2	9,99	59,59	281,15	0,08	2,78	41,44	2,17	0,08	0,20
Всего за день:		61,9	61,08	225,1	1 742,52	0,87	46,16	110,26	18,79	0,29	0,96

3 день

Примем пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины					
		Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ПОМИДОРЫ /	60	0,3	0,10	1,05	6,00	0,01	3,15	0,00	0,00	0,00	0,01
РУЛЕТ С МАКАРОНАМИ	150	15,7	9,97	25,81	256,41	0,08	0,00	20,69	4,59	0,11	0,10
БЛИНЫ СО СГУЩ МОЛОКОМ	80	3,1	4,9	31,8	186,7	0,03	0,81	0,02	0,54	0,09	0,03
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	1,0	0,20	19,60	83,40	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	530	23,0	15,47	96,75	620,70	0,21	5,56	20,71	5,96	0,20	0,20
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,8	1,95	3,87	36,24	0,02	10,26	0,25	2,21	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,5	3,84	8,14	92,00	0,04	0,64	4,70	0,23	0,15	0,04
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,9	15,51	14,21	252,86	0,10	5,79	0,01	2,06	0,00	0,15
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	0,00	0,31
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ИЗЮМОМ	30	5,2	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	0,00	0,31
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/МАНДАРИН/	100	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /НЕ КРЕМОВЫЕ/	15	1,1	1,4	8,6	46,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	119,6	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03
Итого за прием пищи:	765	35,0	30,63	87,30	747,13	0,43	20,95	76,72	4,03	0,15	0,87
Подник											
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ	100	12,2	7,4	27,8	226,3	0,07	0,00	12,50	2,07	0,07	0,08
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,00	0,16
Итого за прием пищи:	300	13,7	8,73	43,65	307,25	0,11	1,33	22,50	2,07	0,07	0,24
Всего за день:		71,6	54,8	227,7	1 675,1	0,75	27,84	0,52	12,06	0,42	1,31

4 день

Присм пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины					
		Белки. г	Жиры. г	Углевод.ы. г		В1. мг	С. мг	А. мг	Е. мг	Д. мкг	В2. мг
Завтрак											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.00	5.07	51.42	0.01	15.85	0.00	2.12	0.00	0.02
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	150	11.0	9.13	13.03	178.29	0.08	10.03	18.00	2.39	0.00	0.12
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	10.00	0.00	0.00	0.16
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО/	100	0.5	0.50	11.80	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02
Итого за присм пищи:	575	18.4	14.38	74.40	502.61	0,27	39,21	28.01	6,49	0,00	0,36
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.4	0.06	13.72	111.78	0.01	15.85	0.00	2.12	0.00	0.02
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.6	4.07	9.58	85.80	0.07	6.70	0.00	1.94	0.00	0.05
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.3	4.50	38.85	221.25	0.12	0.00	0.04	0.22	0.15	0.05
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	125	10.8	8.75	15.02	181.25	0.07	0.53	23.13	4.31	0.01	0.12
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИШНЕВЫЙ/	200	1.0	0.20	19.60	83.40	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	815	26,9	18,19	134,57	863,08	0,43	24,68	23,17	10,23	0,16	0,30
Полдник											
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	200	3.4	5.6	35.4	205.4	0.03	0.50	0.00	0.40	0.14	0.02
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.68	15.95	100,60	0.04	1.30	0.02	0.00	0.00	0.16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	420	8.1	8.34	61,38	353,40	0,11	1,80	0,02	0,79	0,14	0,19
Всего за день:		53.4	40.91	270.35	1 719,09	0,81	65.69	51.20	17.51	0.30	0.84

5 день

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины					
		Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г		В1. мг	С. мг	А. мг	Е. мг	Д. мкг	В2. мг
Завтрак											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	100	2.3	0.40	16.64	79.20	0.06	2.73	1.98	0.42	0.00	0.10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.9	24.83	2.64	289.66	0.08	0.24	#####	2.25	2.28	0.41
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.0	25.1	119.2	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	6*0.2	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	500	19.1	25.42	62.87	576.26	0.21	4.17	#####	3.69	2.28	0.55
Обед											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.4	3.9	4.7	64.0	0.02	10.96	0.16	1.78	0.00	0.03
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	80	1.5	4.83	14.45	107.20	0.03	4.42	0.00	2.10	0.00	0.05
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	26.3	17.4	44.1	425.3	0.05	0.15	0.06	0.35	0.14	0.17
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /НЕ КРЕМОВЫЕ/	15	1.1	1.4	8.6	46.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	36.00	0.00	0.00	0.31
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/МАНДАРИНЫ/	120	0.5	0.50	11.80	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	835	40.4	32.98	119.52	924.63	0.33	28.79	36.23	6.21	0.14	0.63
Полдник											
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ /СОУС	90	7.84	7.09	7.25	127.13	0.00	0.00	40.00	0.22	0.15	0.01
КАПУСТА ТУШЕНАЯ ИЗ КВАШЕНОЙ	150	2.8	4.9	10.8	97.8	0.03	19.26	0.09	2.56	0.00	0.03
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.1	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	0.02	0.00	0.00	0.19
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /МАНДАРИНЫ/	100	0.5	0.50	11.80	56.40	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	560	16.7	16.08	57.41	447.33	0.16	32.85	40.12	3.93	0.15	0.26
Всего за день:		76.2	74.49	239.80	1 948.21	0.70	65.82	#####	13.83	2.57	1.44

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ПОМИДОРЫ /	60	0.3	0.03	1.05	6.00	0,01	10,50	0,00	0,00	0,00	0,02
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	4.80	20.44	137.25	0,14	18,16	0,00	0,24	0,08	0,11
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11.4	7.88	2.86	143.10	0,17	25,97	#####	2,86	0,00	1,26
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/СНЕЖОК/	180	5.2	4.50	7.20	95.40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	540	24.4	17,62	60.15	517,25	0,49	55,89	#####	4,45	0,08	1,74
Обед											
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.3	3.87	7.31	76.20	0,04	0,40	10,00	1,68	0,08	0,03
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10.2	11.94	25.58	250.80	0,06	0,00	86,40	1,18	0,08	0,03
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	0,02	15,61	0,19	1,44	0,00	0,00
БЕФСТРОГАНОВ	90	13.7	20.79	4.61	261.00	0,05	0,74	32,80	2,99	0,00	0,14
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.2	2.68	15.95	100.60	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	0,16
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО/	120	0.5	0.50	11.80	56.40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02
МОЛОКО 2.5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА	200	2.8	2.50	4.70	52.00	0,04	1,30	20,00	0,00	0,01	0,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.20	15.10	71.00	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	810	35,9	45,78	99.25	962.80	0,38	31,35	149,42	9,08	0,17	0,51
Полдник											
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНОЙ КОТЛЕТОЙ	80	10.1	6.13	22.80	187.00	0,08	0,09	15,00	2,00	0,07	0,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.02	15.20	62.00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ/	20	1.5	2.00	14.90	83.40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	300	11.7	8.15	52.90	332.40	0,10	2,92	15,00	2,00	0,07	0,10
Всего за день:		48,8	54,13	160.65	1 336,00	0,52	34,27	164,42	11,52	0,24	0,63

7 день

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины					
		Белки. г	Жиры. г	Углевод ы. г		В1, мг	С. мг	А. мг	Е. мг	Д. мкг	В2, мг
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛО /	150	16.5	11.38	25.52	270.00	0.06	0.75	69.56	0.27	0.13	0.25
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.14	52.00	0.06	0.00	0.06
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5.2	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	36.00	0.00	0.00	0.31
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/МАНДАРИНЫ/	100	0.4	0.40	9.83	47.00	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.2	15.1	71.0	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	500	29.3	22.33	57.63	550.03	0.24	14.15	157.57	1.87	0.13	0.65
Обед											
Обед											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.8	3.02	1.55	35.46	0.07	2.47	0.00	2.13	0.00	0.01
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.8	4.09	11.33	102.20	0.05	5.36	0.00	1.81	0.00	0.05
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ. ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3.3	12.6	22.7	216.0	0.11	10.09	0.01	3.95	0.00	0.08
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ/СОУС 110/15	125	14.8	17.57	18.16	290.91	0.09	0.72	0.05	2.71	0.00	1.64
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	0.02	0.00	0.00	0.16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02
Итого за прием пищи:	815	29.8	37.53	105.89	889.31	0.42	17.47	0.08	10.11	0.00	1.97
Полдник											
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	4.1	11.9	23.7	220.0	0.10	12.00	0.46	2.93	0.00	0.09
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	370	5.6	12.03	49.20	329.30	0.13	12.00	0.46	3.32	0.00	0.10
Всего за день:		37.9	71.89	212.72	1 768.63	0.79	43.62	158.12	15.30	0.99	2.72

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,8	0,08	13,37	57,18	0,05	5,48	1,59	0,40	0,00	0,05
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,24	0,08	0,11
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	120	18,7	6,0	4,2	145,9	0,11	1,65	0,01	2,48	0,00	0,12
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	17,00	66,00	0,00	0,00	40,00	0,22	0,15	0,01
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	0,02	0,00	0,00	0,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	580	29,5	21,98	91,08	613,13	0,43	26,88	41,62	4,17	0,23	0,51
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	4,34	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	0,99	0,00	0,05
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	2,7	8,0	12,5	132,6	0,04	18,47	48,00	0,55	0,18	0,06
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	10,5	10,5	3,2	149,4	0,04	0,61	0,05	0,89	0,00	0,09
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00
МОЛОКО 2,5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА	200	2,8	2,50	4,70	52,00	0,04	1,30	20,00	0,00	0,01	0,10
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО/	120	0,5	0,50	11,80	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	900	25,4	30,42	103,47	801,66	0,40	47,59	68,06	9,17	0,19	0,39
Полдник											
КРУПЕНИК С ЙОГУРТОМ	150	12,0	7,50	31,60	245,80	0,10	0,14	0,03	1,14	0,06	0,14
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	1,0	0,20	19,60	83,40	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	370	14,5	7,80	84,68	410,46	0,22	17,50	0,03	4,36	0,06	0,24
Всего за день:		74,4	60,19	279,23	1 825,25	1,05	91,97	109,71	17,70	0,95	1,14

9 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
МЮСЛИ /ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ/ С МОЛОКОМ	150	8,1	6,11	29,47	206,67	0,22	1,44	21,00	0,13	1,80	0,20
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,81	0,89	0,18
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,2	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	0,16
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /НЕ КРЕМОВЫЕ/	50	0,9	4,90	8,92	70,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	500	21,6	18,69	83,21	576,17	0,42	2,74	21,12	2,16	2,69	0,60
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,1	3,06	6,70	54,06	0,03	16,87	0,00	2,39	0,00	0,03
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,3	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,16	3,25	0,00	0,06
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	4,64	0,14	0,11
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	6,4	7,2	8,4	123,5	0,05	0,41	33,00	3,82	0,00	0,07
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/СНЕЖОК/	180	5,2	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02
Итого за прием пищи:	760	27,4	25,63	111,95	814,96	0,67	23,20	33,21	15,87	0,14	0,63
Полдник											
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ С ЗЕЛ ГОРОШКОМ	180	9,5	9,8	12,1	181,4	0,09	4,72	0,07	0,47	0,14	0,09
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,00	36,20	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	400	11,4	13,0	65,0	429,5	0,11	21,66	5,26	3,18	0,09	0,15
Всего за день:		60,4	57,28	260,17	1 820,58	1,20	47,60	59,59	21,21	2,92	1,37

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	512.5	810.5	384