|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное сбалансированное цикличное меню** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Примерное двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания (завтрак, обед)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **День:** | | Понедельник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным | 150/5 | 9,2 | 12,8 | 14,3 | 208,4 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | **595** | **19,1** | **18,9** | **75,8** | **537,8** | **1,14** | **16,94** | **180,39** | **6,85** | **432,4** | **596** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2,08 | 4,2 | 17,6 | 116,8 | 0,03 | 5,40 | 0 | 2,60 | 10,99 | 23,03 | 7,40 | 0,30 |
| 283/364\* | Тефтели мясные с соусом молочным | 80/50 | 16,3 | 14,7 | 2,4 | 214,6 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,0 | 0 | 15,2 | 61 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,3 | 2 | 27,3 | 114 | 0 | 1,3 | 0 | 0,2 | 0,5 | 4,3 | 3,5 | 0 |
| **Итого за Обед** | | **770** | **28,5** | **26,1** | **117,8** | **810,4** | **0,5** | **70,5** | **0,7** | **15,1** | **175,9** | **659,1** | **150,2** | **7,6** |
| **Итого за день** | | **1365** | **47,6** | **45,0** | **193,6** | **1348,2** | **1,7** | **87,4** | **181,1** | **22,0** | **608,3** | **1255,1** | **263,4** | **14,0** |
|  |  |  | **День:** | | Вторник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 225\* | Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущённым | 120/30 | 12,5 | 14,6 | 41,3 | 361,3 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 432\* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **590** | **17,5** | **16,3** | **106,9** | **658,7** | **1,8** | **16,0** | **35,9** | **12,2** | **259,0** | **713,0** | **114,7** | **7,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 3,4 | 5,8 | 27,2 | 123 | 0 | 4,9 | 15 | 2,2 | 88,1 | 90,9 | 13,9 | 0,8 |
| 307\* | Птица отварная | 90 | 15,6 | 12,8 | 0,8 | 197 | 2,24 | 46,3 | 35,7 | 6,6 | 378 | 593 | 85,3 | 4,9 |
| 351\* | Рагу овощное (3 вариант) | 150 | 4,3 | 7,9 | 15,4 | 183,4 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **280** | **28,3** | **28,9** | **102,8** | **742,1** | **2,4** | **73,9** | **51,0** | **16,1** | **539,7** | **937,6** | **164,8** | **9,9** |
| **Итого за день** | | **870** | **45,7** | **45,2** | **209,7** | **1400,8** | **4,2** | **90,0** | **86,9** | **28,2** | **798,7** | **1650,6** | **279,5** | **17,1** |
|  |  |  | **День:** | | Среда | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210\* | Макароны с сыром | 150 | 17,6 | 18,3 | 22,1 | 371,4 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **390** | **21,4** | **18,7** | **90,6** | **622,8** | **1,3** | **19,9** | **35,9** | **12,2** | **205,4** | **677,0** | **112,7** | **6,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 200/5 | 2,1 | 8,5 | 2,3 | 101,6 | 0,2 | 9,5 | 19,5 | 1,7 | 10,3 | 144 | 27 | 0,8 |
| 231\* | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 12,81 | 10,5 | 4,88 | 120,5 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 36 | 162 | 20 | 2 |
| 323\* | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,6 | 42,2 | 256,3 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,3 | 13,8 | 92 | 28 | 0,6 |
| 408\* | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 32,9 | 163 | 0,01 | 20,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **735** | **29,9** | **37,2** | **129,0** | **916,2** | **0,6** | **44,6** | **19,8** | **8,5** | **114,1** | **630,1** | **127,8** | **7,5** |
| **Итого за день** | | **1330** | **51,2** | **55,9** | **219,6** | **1539,0** | **2,0** | **64,5** | **55,8** | **20,7** | **319,5** | **1307,1** | **240,5** | **13,8** |
|  |  |  | **День:** | | Четверг | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая пшенная молочная с маслом | 150/5 | 6,5 | 7,2 | 18,1 | 218,5 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **615** | **12,96** | **10,2** | **86,2** | **542,9** | **1,6** | **16,9** | **215,9** | **12,2** | **446,9** | **845** | **133,7** | **8,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/20 | 9,3 | 8,1 | 24,9 | 203,04 | 0 | 5,4 | 0 | 2,6 | 10,5 | 22,8 | 7,4 | 0,4 |
| 258\* | Жаркое по-домашнему со свининой | 200 | 12,4 | 20,4 | 33,8 | 410,5 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 0,2 | 24,5 | 18,3 | 13,3 | 0,9 |
| 436\* | Напиток из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 1,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **700** | **31,7** | **38,6** | **131,1** | **993,3** | **0,2** | **31,7** | **0,4** | **8,8** | **91,4** | **274,1** | **76,4** | **6,1** |
| **Итого за день** | | **1315** | **44,6** | **48,8** | **217,3** | **1536,2** | **1,8** | **48,6** | **216,3** | **21,0** | **538,3** | **1119,1** | **210,1** | **14,2** |
|  |  |  | **День:** | | Пятница | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 112\* | Суп молочный с вермишелью | 200/5 | 4,8 | 6,8 | 13,1 | 152,9 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **645** | **8,3** | **7,2** | **71,4** | **405,3** | **1,3** | **15,9** | **35,9** | **12,2** | **203,0** | **676,0** | **111,7** | **7,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 84\* | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 1,8 | 4,2 | 8,1 | 77,9 | 0,03 | 5,40 | 0 | 2,60 | 10,99 | 23,03 | 7,40 | 0,30 |
| 314/366\* | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным | 80/50 | 19,8 | 23,6 | 10,2 | 363,6 | 0,5 | 11,2 | 0 | 2,2 | 23,3 | 173,1 | 43,8 | 2,4 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 172 | 17,4 | 0,3 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 12,3 | 35,6 | 0,5 | 151,2 | 127,6 | 25,2 | 3,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **765** | **35,6** | **42,8** | **147,8** | **1076,1** | **0,7** | **43,6** | **40,4** | **12,6** | **273,4** | **719,7** | **144,5** | **10,3** |
| **Итого за день** | | **1410** | **43,8** | **50,0** | **219,2** | **1481,4** | **2,1** | **59,5** | **76,3** | **24,8** | **476,4** | **1395,7** | **256,2** | **17,5** |
|  |  |  | **День:** | | Понедельник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 6,4 | 8,2 | 21,6 | 253,1 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **595** | **12,9** | **11,2** | **89,7** | **577,5** | **1,6** | **16,9** | **215,9** | **12,2** | **446,9** | **845,0** | **133,7** | **8,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 100\* | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,9 | 3,1 | 21 | 121,3 | 0,03 | 5,40 | 0 | 2,60 | 10,99 | 23,03 | 7,40 | 0,30 |
| 311\* | Плов из птицы | 200 | 25,1 | 28,7 | 36,2 | 472,1 | 0,06 | 9 | 0,08 | 2,4 | 41 | 144 | 19 | 1 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **680** | **37,8** | **41,9** | **119,1** | **929,2** | **0,2** | **33,2** | **0,4** | **12,3** | **118,1** | **411,8** | **87,0** | **5,4** |
| **Итого за день** | | **1275** | **50,7** | **53,1** | **208,8** | **1506,7** | **1,9** | **50,1** | **216,3** | **24,5** | **565,0** | **1256,8** | **220,7** | **13,5** |
|  |  |  | **День:** | | Вторник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 190\* | Каша из пшена и риса молочная («Дружба») | 150/5 | 8,8 | 7,8 | 25,8 | 203,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 432\* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **595** | **13,8** | **9,5** | **91,4** | **501,0** | **1,8** | **16,0** | **35,9** | **12,2** | **259,0** | **713,0** | **114,7** | **7,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 200/5 | 2,1 | 8,5 | 2,3 | 101,6 | 0,2 | 9,5 | 19,5 | 1,7 | 10,3 | 144 | 27 | 0,8 |
| 259\* | Гуляш из свинины | 50/50 | 14,8 | 15,9 | 3,7 | 389 | 0,5 | 11,2 | 0 | 2,2 | 23,3 | 173,1 | 43,8 | 2,4 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 438\* | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **740** | **27,3** | **31,7** | **102,6** | **985,9** | **1,0** | **79,9** | **20,2** | **16,1** | **161,7** | **881,4** | **184,2** | **10,3** |
| **Итого за день** | | **1335** | **41,0** | **41,2** | **194,0** | **1486,9** | **2,8** | **95,9** | **56,1** | **28,3** | **420,7** | **1594,4** | **298,9** | **17,5** |
|  |  |  | **День:** | | Среда | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 193\* | Омлет натуральный | 120 | 14,1 | 16,5 | 1,6 | 242,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 11,22\*\* | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 2 | 15,1 | 91,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 56,2 | 38,7 | 9,2 | 0,5 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Завтрак** | | **575** | **19,1** | **18,9** | **60,0** | **524,2** | **0,2** | **16,1** | **0,3** | **6,5** | **237,2** | **437,7** | **95,9** | **5,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 200/5 | 4,4 | 5,2 | 11,4 | 104,9 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 |
| 241/364\* | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | 80/50 | 17,5 | 12,4 | 17 | 194 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 0,2 | 24,5 | 18,3 | 13,3 | 0,9 |
| 323\* | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,6 | 42,2 | 256,3 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,3 | 13,8 | 92 | 28 | 0,6 |
| 408\* | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 32,9 | 163 | 0,01 | 20,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **770** | **36,9** | **35,8** | **150,2** | **993,0** | **0,3** | **84,7** | **0,4** | **6,8** | **123,3** | **363,4** | **106,1** | **5,8** |
| **Итого за день** | | **1345** | **55,9** | **54,7** | **210,2** | **1517,2** | **0,6** | **100,8** | **0,8** | **13,3** | **360,5** | **801,1** | **202,0** | **11,5** |
|  |  |  | **День:** | | Четверг | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая пшенная молочная с маслом | 150/5 | 6,5 | 7,2 | 20,3 | 221,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | **595** | **16,4** | **13,3** | **81,8** | **551,0** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 3,4 | 5,8 | 27,2 | 123 | 0 | 4,9 | 15 | 2,2 | 88,1 | 90,9 | 13,9 | 0,8 |
| 309\* | Рагу из птицы | 200 | 21,6 | 23,4 | 21,9 | 353,8 | 0,2 | 5,5 | 0,03 | 3,5 | 17,5 | 175 | 27,5 | 2,5 |
| 402\* | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 12,3 | 35,6 | 0,5 | 151,2 | 127,6 | 25,2 | 3,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **685** | **35,4** | **39,4** | **141,5** | **927,6** | **0,4** | **37,4** | **50,9** | **12,2** | **305,8** | **617,5** | **117,3** | **10,6** |
| **Итого за день** | | **1280** | **51,8** | **52,7** | **223,3** | **1478,6** | **1,5** | **54,3** | **231,3** | **19,1** | **738,2** | **1213,5** | **230,5** | **17,0** |
|  |  |  | **День:** | | Пятница | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210\* | Макароны с сыром | 150 | 10,6 | 13,3 | 40,2 | 327,2 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **590** | **14,1** | **13,7** | **98,7** | **578,6** | **1,3** | **15,9** | **36,0** | **12,4** | **330,0** | **743,0** | **113,0** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/20 | 9,3 | 8,1 | 24,9 | 203,04 | 0 | 5,4 | 0 | 2,6 | 10,5 | 22,8 | 7,4 | 0,4 |
| 273/366\* | Котлеты особые мясные с соусом молочным | 80/50 | 21,8 | 29 | 9,3 | 356 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 172 | 17,4 | 0,3 |
| 436\* | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,3 | 97,5 | 0,05 | 18 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **44,6** | **52,0** | **142,3** | **1115,1** | **0,4** | **42,7** | **4,8** | **10,0** | **147,1** | **503,3** | **110,4** | **5,7** |
| **Итого за день** | | **1370** | **58,7** | **65,7** | **241,0** | **1693,7** | **1,7** | **58,6** | **40,8** | **22,4** | **477,1** | **1246,3** | **223,4** | **12,1** |
| **Итого за все дни** | | **12895,0** | **491,0** | **512,3** | **2136,7** | **14988,8** | **20,2** | **710,0** | **1161,9** | **223,9** | **5302,7** | **12839,7** | **2425,2** | **148,3** |
| **Итого среднее число за день** | | **1289,5** | **49,1** | **51,2** | **213,7** | **1498,9** | **2,0** | **71,0** | **116,2** | **22,4** | **530,3** | **1284,0** | **242,5** | **14,8** |
| **Приложение к цикличному двухнедельному меню** | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| \* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н. | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\* - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. И др. | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\*\*Сборник рецептур на продукцию диет. пит. для предприят. общ. пит-я. Могильный, Тутельян. 2013г | | | | | | | | | | | | | | |
| Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.Справочник.-Москва,ДеЛи принт,2007.-276с.Редакция Скурихина И.М.;Тутельяна В.А. | | | | | | | | | | | | | | |
| Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов. | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания (завтрак, обед)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **для обучающихся 12-18 лет в образовательных организациях Ленинградской области** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | **День:** | | Понедельник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным | 200/5 | 12,3 | 17,1 | 28,4 | 243,5 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | **645** | **22,2** | **23,2** | **89,9** | **572,9** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 3,6 | 3,3 | 12,1 | 146 | 0,07 | 5,4 | 87,0 | 0,3 | 11,0 | 13,0 | 7,4 | 0,3 |
| 283/364\* | Тефтели мясные с соусом молочным | 100/50 | 15,2 | 20,4 | 14 | 258,1 | 0,06 | 7 | 91 | 0,8 | 151 | 55,3 | 14,4 | 1,3 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,8 | 43,2 | 251,5 | 0,01 | 0 | 0,3 | 1,2 | 44 | 216 | 23,1 | 2,3 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,3 | 2 | 27,3 | 114 | 0 | 1,3 | 0 | 0,2 | 0,5 | 4,3 | 3,5 | 0 |
| **Итого за Обед** | | **865** | **30,0** | **31,9** | **131,1** | **925,0** | **0,3** | **58,2** | **178,7** | **8,7** | **285,6** | **628,9** | **111,1** | **7,3** |
| **Итого за день** | | **1510** | **52,2** | **55,1** | **221,0** | **1497,9** | **1,5** | **75,1** | **359,1** | **15,6** | **718,0** | **1224,9** | **224,3** | **13,7** |
|  |  |  | **День:** | | Вторник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 225\* | Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущённым | 120/30 | 21,3 | 18,6 | 47,3 | 441,3 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 432\* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **590** | **26,3** | **20,3** | **112,9** | **738,7** | **1,8** | **16,0** | **35,9** | **12,2** | **259,0** | **713,0** | **114,7** | **7,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 6,6 | 8,5 | 20,8 | 224,8 | 0 | 7,9 | 164,3 | 0,2 | 168,1 | 142,9 | 13,9 | 0,8 |
| 307\* | Птица отварная | 100 | 17,2 | 23,2 | 1,6 | 226,3 | 0 | 7,3 | 197,8 | 1,2 | 228,3 | 260,3 | 6,9 | 0,5 |
| 351\* | Рагу овощное (3 вариант) | 180 | 5,2 | 9,5 | 27,5 | 284,1 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **635** | **34,0** | **43,6** | **109,3** | **973,9** | **0,1** | **38,0** | **362,4** | **8,7** | **470,0** | **656,9** | **86,4** | **5,5** |
| **Итого за день** | | **1225** | **60,2** | **63,9** | **222,2** | **1712,6** | **2,0** | **54,0** | **398,3** | **20,9** | **729,0** | **1369,9** | **201,1** | **12,7** |
|  |  |  | **День:** | | Среда | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210\* | Макароны с сыром | 200 | 23,5 | 20,7 | 40,8 | 506,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **645** | **27,3** | **21,1** | **109,3** | **758,1** | **1,3** | **19,9** | **35,9** | **12,2** | **205,4** | **677,0** | **112,7** | **6,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 250/5 | 5,6 | 10,6 | 3,7 | 148,4 | 0,2 | 4,6 | 195 | 1 | 183,9 | 144,3 | 27 | 2,7 |
| 231\* | Рыба, тушенная в томате с овощами | 125 | 19,8 | 14,9 | 6,1 | 152,6 | 0,2 | 0,0 | 165,6 | 0,5 | 255,6 | 205,5 | 42,6 | 2,5 |
| 323\* | Рис отварной | 180 | 5,5 | 8,6 | 58,2 | 307,6 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,3 | 13,8 | 92 | 28 | 0,6 |
| 408\* | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 32,9 | 163 | 0,01 | 20,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **840** | **41,3** | **44,7** | **147,6** | **1046,4** | **0,6** | **39,7** | **360,9** | **7,9** | **507,3** | **673,9** | **150,4** | **9,9** |
| **Итого за день** | | **1485** | **68,5** | **65,8** | **256,9** | **1804,5** | **1,9** | **59,6** | **396,9** | **20,1** | **712,7** | **1350,9** | **263,1** | **16,2** |
|  |  |  | **День:** | | Четверг | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая пшенная молочная с маслом | 200/5 | 8,7 | 8,3 | 30,6 | 234,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **665** | **15,2** | **11,3** | **98,7** | **559,1** | **1,6** | **16,9** | **215,9** | **12,2** | **446,9** | **845,0** | **133,7** | **8,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с горохом и гренками | 250/20 | 9,3 | 7,6 | 18,1 | 232,1 | 0 | 5,4 | 125,3 | 1,8 | 79 | 122,8 | 12,4 | 1,4 |
| 258\* | Жаркое по-домашнему со свининой | 250 | 16,5 | 23,1 | 28,5 | 485,6 | 0,1 | 4,6 | 56,1 | 0,2 | 115 | 118,9 | 14,3 | 0,9 |
| 436\* | Напиток из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 104,0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 1,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **800** | **35,8** | **40,8** | **119,0** | **1096,5** | **0,2** | **31,7** | **181,7** | **8,0** | **250,4** | **474,7** | **82,4** | **7,1** |
| **Итого за день** | | **1465** | **50,9** | **52,1** | **217,7** | **1655,6** | **1,8** | **48,6** | **397,6** | **20,2** | **697,3** | **1319,7** | **216,1** | **15,2** |
|  |  |  | **День:** | | Пятница | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 112\* | Суп молочный с вермишелью | 250/5 | 7,9 | 11,3 | 29,9 | 253,8 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **695** | **11,4** | **11,7** | **88,2** | **506,2** | **1,3** | **15,9** | **35,9** | **12,2** | **203,0** | **676,0** | **111,7** | **7,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 84\* | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 6,3 | 5,3 | 7,1 | 96,5 | 0,03 | 5,4 | 158,6 | 0,6 | 101,2 | 23,0 | 7,4 | 0,3 |
| 314/366\* | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным | 100/50 | 21,1 | 22,9 | 5,6 | 362 | 0,4 | 10,4 | 121 | 0 | 123,3 | 173,1 | 20,8 | 0,5 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 6 | 44,5 | 229,8 | 0 | 0 | 45 | 1,3 | 88,9 | 131 | 17,4 | 0,6 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 12,3 | 35,6 | 0,5 | 151,2 | 127,6 | 25,2 | 3,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **865** | **42,1** | **44,4** | **149,6** | **1139,1** | **0,6** | **42,8** | **360,5** | **8,4** | **513,6** | **678,7** | **121,5** | **8,7** |
| **Итого за день** | | **1560** | **53,4** | **56,1** | **237,8** | **1645,3** | **2,0** | **58,7** | **396,4** | **20,6** | **716,6** | **1354,7** | **233,2** | **15,9** |
|  |  |  | **День:** | | Понедельник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 7,5 | 10,3 | 41,1 | 310,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **645** | **14,0** | **13,3** | **109,2** | **635,1** | **1,6** | **16,9** | **215,9** | **12,2** | **446,9** | **845,0** | **133,7** | **8,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 100\* | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 3,6 | 3,9 | 26,3 | 151,6 | 0,03 | 5,4 | 75 | 0,6 | 110,9 | 89,0 | 1,4 | 0,2 |
| 211\* | Плов из птицы | 250 | 25,5 | 32,9 | 51,1 | 590,6 | 0,01 | 9 | 83 | 0,5 | 81 | 144 | 0,9 | 0,1 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **38,9** | **46,9** | **139,3** | **1078,0** | **0,2** | **33,2** | **158,3** | **8,4** | **258,1** | **477,7** | **62,9** | **4,4** |
| **Итого за день** | | **1425** | **52,9** | **60,2** | **248,5** | **1713,1** | **1,8** | **50,1** | **374,2** | **20,6** | **705,0** | **1322,7** | **196,6** | **12,5** |
|  |  |  | **День:** | | Вторник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 190\* | Каша из пшена и риса молочная («Дружба») | 200/5 | 11,7 | 10,4 | 39,7 | 271,5 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 432\* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **645** | **16,7** | **12,1** | **105,3** | **568,9** | **1,8** | **16,0** | **35,9** | **12,2** | **259,0** | **713,0** | **114,7** | **7,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 250/5 | 2,6 | 9,6 | 2,9 | 134,7 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 |
| 259\* | Гуляш из свинины | 75/50 | 18,5 | 44,1 | 4,6 | 486,3 | 0,01 | 1,2 | 164,8 | 0,4 | 232 | 123,1 | 44,8 | 2,4 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,8 | 43,2 | 251,5 | 0,01 | 0 | 0,3 | 1,2 | 44 | 216 | 23,1 | 2,3 |
| 438\* | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **840** | **37,7** | **69,7** | **123,8** | **1255,3** | **0,2** | **90,7** | **165,5** | **8,0** | **391,1** | **708,4** | **146,6** | **9,3** |
| **Итого за день** | | **1485** | **54,3** | **81,8** | **229,1** | **1824,2** | **2,1** | **106,7** | **201,4** | **20,2** | **650,1** | **1421,4** | **261,3** | **16,5** |
|  |  |  | **День:** | | Среда | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 193\* | Омлет натуральный | 120 | 14,1 | 16,5 | 1,6 | 242,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 11,22\*\* | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 2 | 15,1 | 91,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 56,2 | 38,7 | 9,2 | 0,5 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Завтрак** | | **575** | **19,1** | **18,9** | **60,0** | **524,2** | **0,2** | **16,1** | **0,3** | **6,5** | **237,2** | **437,7** | **95,9** | **5,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 250/5 | 5,5 | 6,4 | 18,6 | 153,9 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 |
| 241/364 | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | 100/50 | 20,2 | 14,8 | 11,6 | 242,5 | 0,3 | 4,6 | 158 | 1,4 | 251 | 183 | 13,9 | 1,9 |
| 325 | Рис отварной | 180 | 5,5 | 8,6 | 48,2 | 267,6 | 0,1 | 0 | 30 | 0,3 | 73,8 | 92 | 28 | 1,5 |
| 408 | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 38,9 | 163 | 0,01 | 15,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,5 | 3,6 | 14,9 | 161,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **865** | **36,5** | **34,3** | **151,5** | **1082,7** | **0,5** | **79,7** | **188,3** | **8,0** | **409,8** | **528,1** | **106,7** | **7,7** |
| **Итого за день** | | **1440** | **55,5** | **53,2** | **211,5** | **1606,9** | **0,8** | **95,8** | **188,6** | **14,5** | **647,0** | **965,8** | **202,6** | **13,4** |
|  |  |  | **День:** | | Четверг | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая пшенная молочная с маслом | 200/5 | 8,6 | 9,6 | 43,6 | 294,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | **645** | **18,5** | **15,7** | **105,1** | **624,1** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 6,6 | 8,5 | 20,8 | 224,8 | 0 | 7,9 | 164,3 | 0,2 | 168,1 | 142,9 | 13,9 | 0,8 |
| 309 | Рагу из птицы | 250 | 17,6 | 23,4 | 11,9 | 395,8 | 0,01 | 5,5 | 84 | 0,5 | 17,5 | 68 | 7,5 | 0,5 |
| 402\* | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 12,3 | 35,6 | 0,5 | 151,2 | 127,6 | 25,2 | 3,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **785** | **34,6** | **42,1** | **125,1** | **1071,4** | **0,2** | **40,4** | **284,2** | **7,2** | **385,8** | **562,5** | **97,3** | **8,6** |
| **Итого за день** | | **1430** | **53,1** | **57,8** | **230,2** | **1695,5** | **1,4** | **57,3** | **464,6** | **14,1** | **818,2** | **1158,5** | **210,5** | **15,0** |
|  |  |  | **День:** | | Пятница |  |  | **Сезон:** | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 |  |  | **Возраст:** | | 12-18 лет | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210\* | Макароны с сыром | 200 | 23,5 | 20,7 | 62,8 | 546,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | | **640** | **27,0** | **21,1** | **121,3** | **798,1** | **1,3** | **15,9** | **36,0** | **12,4** | **330,0** | **743,0** | **113,0** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с горохом и гренками | 250/20 | 9,3 | 7,6 | 18,1 | 232,1 | 0 | 5,4 | 125,3 | 1,8 | 79 | 122,8 | 12,4 | 1,4 |
| 273/366\* | Котлеты особые мясные с соусом молочным | 100/50 | 27,3 | 36,3 | 11,6 | 445 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 6 | 44,5 | 229,8 | 0 | 0 | 45 | 1,3 | 88,9 | 131 | 17,4 | 0,6 |
| 436\* | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,3 | 97,5 | 0,05 | 18 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Обед** | | **880** | **50,8** | **60,0** | **145,2** | **1279,2** | **0,4** | **42,7** | **170,6** | **9,2** | **265,6** | **562,3** | **115,4** | **7,0** |
| **Итого за день** | | **1520** | **77,8** | **81,1** | **266,5** | **2077,3** | **1,7** | **58,6** | **206,6** | **21,6** | **595,6** | **1305,3** | **228,4** | **13,4** |
| **Итого за все дни** | | **14545,0** | **578,8** | **627,1** | **2341,4** | **17232,9** | **16,8** | **664,9** | **3383,9** | **187,9** | **6989,4** | **12793,9** | **2237,2** | **144,6** |
| **Итого среднее число за день** | | **1454,5** | **57,9** | **62,7** | **234,1** | **1723,3** | **1,7** | **66,5** | **338,4** | **18,8** | **698,9** | **1279,4** | **223,7** | **14,5** |
| **Приложение к цикличному двухнедельному меню** | | | | | | |  | |  | | |  |  | |
| \* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н. | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\* - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. И др. | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\*\*Сборник рецептур на продукцию диет. пит. для предприят. общ. пит-я. Могильный, Тутельян. 2013г | | | | | | | | | | | | | | |
| Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.Справочник.-Москва,ДеЛи принт,2007.-276с.Редакция Скурихина И.М.;Тутельяна В.А. | | | | | | | | | | | | | | |
| Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов. | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания  (завтрак, обед, полдник, ужин) для обучающихся 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **День:** | | Понедельник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным | 150/5 | 9,2 | 12,8 | 14,3 | 208,4 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | **595** | **19,1** | **18,9** | **75,8** | **537,8** | **1,14** | **16,94** | **180,39** | **6,85** | **432,4** | **596** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2,08 | 4,2 | 17,6 | 116,8 | 0,03 | 5,40 | 0 | 2,60 | 10,99 | 23,03 | 7,40 | 0,30 |
| 283/364\* | Тефтели мясные с соусом молочным | 80/50 | 16,3 | 14,7 | 2,4 | 214,6 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,0 | 0 | 15,2 | 61 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 |
| **Итого за Обед** | | | **30,1** | **24,6** | **105,7** | **772,4** | **0,7** | **75,9** | **0,8** | **20,2** | **210,1** | **808,8** | **178,1** | **9,7** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,3 | 2 | 27,3 | 114 | 0 | 1,3 | 0 | 0,2 | 0,5 | 4,3 | 3,5 | 0 |
| **Итого за Полдник** | | | **1,6** | **2,0** | **51,3** | **210,0** | **1,1** | **1,3** | **35,6** | **5,9** | **22,5** | **281,3** | **28,5** | **2,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 254\* | Изделия колбасные вареные (сосиски) | 50 | 11,3 | 24,6 | 0,4 | 268,5 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 335\* | Картофельное пюре | 150/5 | 3,4 | 8,3 | 22,4 | 150,55 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **18,6** | **33,7** | **77,1** | **652,5** | **0,9** | **48,1** | **11,0** | **12,7** | **123,9** | **751,2** | **137,3** | **15,4** |
| **Итого за день** | | | **69,4** | **79,2** | **309,9** | **2172,7** | **3,9** | **142,2** | **227,9** | **45,7** | **788,9** | **2437,3** | **457,1** | **33,5** |
|  |  |  | **День:** | | Вторник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 225\* | Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущённым | 120/30 | 12,5 | 14,6 | 41,3 | 361,3 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 432\* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **23,2** | **24,3** | **89,9** | **686,7** | **1,3** | **16,0** | **0,4** | **6,9** | **244,5** | **464,0** | **94,2** | **5,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 3,4 | 5,8 | 27,2 | 123 | 0 | 4,9 | 15 | 2,2 | 88,1 | 90,9 | 13,9 | 0,8 |
| 307\* | Птица отварная | 90 | 15,6 | 12,8 | 0,8 | 197 | 2,2 | 46,3 | 35,7 | 6,6 | 378 | 593 | 85,3 | 4,9 |
| 351\* | Рагу овощное (3 вариант) | 150 | 4,3 | 7,9 | 15,4 | 183,4 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 |
| **Итого за Обед** | | | **29,7** | **27,4** | **103,1** | **734,8** | **2,6** | **80,6** | **51,1** | **21,4** | **569,4** | **1083,6** | **192,2** | **11,0** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **1,8** | **2** | **38,9** | **179,3** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/364\* | Фрикадельки в соусе томатном | 80/50 | 5,3 | 12,9 | 0,3 | 167,9 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 172 | 17,4 | 0,3 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **12,4** | **18,5** | **81,5** | **586,1** | **0,4** | **19,3** | **4,8** | **8,2** | **135,0** | **478,2** | **125,9** | **6,8** |
| **Итого за день** | | | **67,0** | **72,2** | **313,4** | **2186,9** | **5,4** | **116,0** | **91,9** | **42,1** | **975,9** | **2310,8** | **441,3** | **26,3** |
|  |  |  | **День:** | | Среда | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210\* | Макароны с сыром | 150 | 17,6 | 18,3 | 22,1 | 371,4 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **27,2** | **18,9** | **74,6** | **588,8** | **0,8** | **19,9** | **0,4** | **6,9** | **190,9** | **428,0** | **92,2** | **4,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 200/5 | 2,1 | 8,5 | 2,3 | 101,6 | 0,2 | 9,5 | 19,5 | 1,7 | 10,3 | 144 | 27 | 0,8 |
| 231\* | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 12,81 | 10,5 | 4,88 | 120,5 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 36 | 162 | 20 | 2 |
| 323\* | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,6 | 42,2 | 256,3 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,3 | 13,8 | 92 | 28 | 0,6 |
| 408\* | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 32,9 | 163 | 0,01 | 20,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 |
| **Итого за Обед** | | | **26,2** | **28,0** | **116,8** | **811,8** | **0,8** | **51,3** | **19,9** | **13,8** | **143,8** | **776,1** | **155,2** | **8,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0,0** | **35,6** | **5,7** | **27,0** | **285,0** | **29,0** | **3,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 312\* | Птица, тушеная в молочном соусе | 50/50 | 13,1 | 16,5 | 3,6 | 215 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **22,6** | **22,1** | **93,9** | **658,0** | **0,5** | **38,0** | **0,6** | **12,9** | **142,5** | **523,2** | **156,2** | **8,3** |
| **Итого за день** | | | **82,8** | **78,7** | **336,7** | **2335,0** | **3,3** | **109,2** | **56,6** | **39,3** | **504,2** | **2012,3** | **432,6** | **24,5** |
|  |  |  | **День:** | | Четверг | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая пшенная молочная с маслом | 150/5 | 6,5 | 7,2 | 18,1 | 218,5 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29 | 141,6 | 1 | 0,01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| 434\* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **20,2** | **18,4** | **78,9** | **618,1** | **2,04** | **2,25** | **180,09** | **0,85** | **449,4** | **425** | **73,5** | **4,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/20 | 9,3 | 8,1 | 24,9 | 203,04 | 0 | 5,4 | 0 | 2,6 | 10,5 | 22,8 | 7,4 | 0,4 |
| 258\* | Жаркое по-домашнему со свининой | 200 | 12,4 | 20,4 | 33,8 | 410,5 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 0,2 | 24,5 | 18,3 | 13,3 | 0,9 |
| 436\* | Напиток из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 1,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 |
| **Итого за Обед** | | | **28,0** | **29,4** | **118,9** | **888,9** | **0,4** | **38,4** | **0,5** | **14,1** | **121,1** | **420,1** | **103,8** | **7,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 273/366\* | Котлеты особые мясные с соусом молочным | 80/50 | 21,8 | 29 | 9,3 | 356 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 172 | 17,4 | 0,3 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 11,22\*\* | Чай с молоком и сахаром | 200/15 | 1,5 | 1,7 | 17,4 | 91,2 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **30,5** | **36,3** | **92,9** | **803,4** | **0,4** | **19,3** | **4,9** | **8,4** | **262,0** | **545,2** | **127,2** | **6,0** |
| **Итого за день** | | | **85,5** | **93,8** | **342,1** | **2586,8** | **3,9** | **60,0** | **221,1** | **29,1** | **859,5** | **1675,3** | **333,5** | **20,9** |
|  |  |  | **День:** | | Пятница | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 112\* | Суп молочный с вермишелью | 200/5 | 4,8 | 6,8 | 13,1 | 152,9 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 435\* | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **14,0** | **15,2** | **54,4** | **433,3** | **0,8** | **15,9** | **0,4** | **6,9** | **188,5** | **427,0** | **91,2** | **5,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 84\* | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 1,8 | 4,2 | 8,1 | 77,9 | 0,03 | 5,40 | 0 | 2,60 | 10,99 | 23,03 | 7,40 | 0,30 |
| 314/366\* | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным | 80/50 | 19,8 | 23,6 | 10,2 | 363,6 | 0,5 | 11,2 | 0 | 2,2 | 23,3 | 173,1 | 43,8 | 2,4 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 172 | 17,4 | 0,3 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 12,3 | 35,6 | 0,5 | 151,2 | 127,6 | 25,2 | 3,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 |
| **Итого за Обед** | | | **30,8** | **33,4** | **128,0** | **933,7** | **0,8** | **47,0** | **40,5** | **15,2** | **286,4** | **786,9** | **156,7** | **10,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 260\* | Азу из свинины | 100 | 9,8 | 16,8 | 2,4 | 221,6 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **19,0** | **22,4** | **82,7** | **664,6** | **0,5** | **37,0** | **0,6** | **12,9** | **142,5** | **523,2** | **156,2** | **8,3** |
| **Итого за день** | | | **70,6** | **80,7** | **316,5** | **2308,0** | **3,3** | **99,9** | **77,1** | **40,7** | **644,4** | **2022,1** | **433,1** | **27,6** |
|  |  |  | **День:** | | Понедельник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 6,4 | 8,2 | 21,6 | 253,1 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **18,7** | **11,4** | **73,7** | **543,5** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 100\* | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,9 | 3,1 | 21 | 121,3 | 0,03 | 5,40 | 0 | 2,60 | 10,99 | 23,03 | 7,40 | 0,30 |
| 311\* | Плов из птицы | 200 | 25,1 | 28,7 | 36,2 | 472,1 | 0,06 | 9 | 0,08 | 2,4 | 41 | 144 | 19 | 1 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 114 | 0,2 | 10,1 | 0,1 | 8 | 52 | 231 | 47,1 | 3,2 |
| **Итого за Обед** | | | **35,6** | **33,0** | **114,5** | **862,8** | **0,4** | **43,3** | **0,5** | **20,3** | **165,1** | **634,8** | **130,1** | **7,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 299\* | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 24,6 | 11,5 | 27,3 | 310,88 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **28,5** | **12,3** | **81,6** | **544,3** | **0,4** | **23,3** | **0,3** | **6,9** | **98,5** | **307,2** | **109,5** | **5,6** |
| **Итого за день** | | | **89,6** | **66,4** | **321,2** | **2227,0** | **3,1** | **83,5** | **216,8** | **39,8** | **723,0** | **1823,0** | **381,8** | **22,6** |
|  |  |  | **День:** | | Вторник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 190\* | Каша из пшена и риса молочная («Дружба») | 150/5 | 8,8 | 7,8 | 25,8 | 203,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 432\* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **19,5** | **17,5** | **74,4** | **529,0** | **1,3** | **16,0** | **0,4** | **6,9** | **244,5** | **464,0** | **94,2** | **5,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 200/5 | 2,1 | 8,5 | 2,3 | 101,6 | 0,2 | 9,5 | 19,5 | 1,7 | 10,3 | 144 | 27 | 0,8 |
| 259\* | Гуляш из свинины | 50/50 | 14,8 | 15,9 | 3,7 | 389 | 0,5 | 11,2 | 0 | 2,2 | 23,3 | 173,1 | 43,8 | 2,4 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 438\* | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 |
| **Итого за Обед** | | | **27,6** | **30,0** | **95,3** | **940,6** | **1,1** | **83,3** | **20,3** | **18,7** | **174,7** | **948,6** | **196,4** | **10,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/364\* | Фрикадельки в соусе томатном | 80/50 | 5,3 | 12,9 | 0,3 | 167,9 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 172 | 17,4 | 0,3 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **12,4** | **18,5** | **81,5** | **586,1** | **0,4** | **19,3** | **4,8** | **8,2** | **135,0** | **478,2** | **125,9** | **6,8** |
| **Итого за день** | | | **66,3** | **75,7** | **302,6** | **2332,1** | **3,9** | **118,6** | **61,1** | **39,5** | **581,2** | **2175,8** | **445,5** | **26,1** |
|  |  |  | **День:** | | Среда | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 193\* | Омлет натуральный | 120 | 14,1 | 16,5 | 1,6 | 242,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 11,22\*\* | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 2 | 15,1 | 91,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 56,2 | 38,7 | 9,2 | 0,5 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 435\* | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **24,8** | **26,9** | **43,0** | **552,2** | **0,8** | **16,1** | **0,4** | **6,9** | **239,7** | **457,7** | **96,4** | **5,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 200/5 | 4,4 | 5,2 | 11,4 | 104,9 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 |
| 241/364\* | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | 80/50 | 17,5 | 12,4 | 17 | 194 | 0,1 | 4,6 | 0,1 | 0,2 | 24,5 | 18,3 | 13,3 | 0,9 |
| 323\* | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,6 | 42,2 | 256,3 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,3 | 13,8 | 92 | 28 | 0,6 |
| 408\* | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 32,9 | 163 | 0,01 | 20,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 |
| **Итого за Обед** | | | **32,1** | **26,4** | **130,4** | **850,6** | **0,4** | **88,1** | **0,5** | **9,4** | **136,3** | **430,6** | **118,3** | **6,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **0** | **0** | **0** | **0** | **10** | **16** | **8** | **2** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 312\* | Птица, тушеная в сметанном соусе | 50/50 | 13,1 | 16,5 | 3,6 | 215 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,6 | 4,8 | 36 | 209,6 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 436\* | Напиток из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 1,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **22,5** | **22,1** | **94,4** | **702,0** | **0,5** | **41,0** | **0,6** | **12,9** | **142,5** | **523,2** | **156,2** | **9,3** |
| **Итого за день** | | | **86,2** | **85,1** | **319,2** | **2381,2** | **1,8** | **145,2** | **1,5** | **29,2** | **528,5** | **1427,5** | **378,9** | **22,6** |
|  |  |  | **День:** | | Четверг | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая пшенная молочная с маслом | 150/5 | 6,5 | 7,2 | 20,3 | 221,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | **595** | **16,4** | **13,3** | **81,8** | **551,0** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 3,4 | 5,8 | 27,2 | 123 | 0 | 4,9 | 15 | 2,2 | 88,1 | 90,9 | 13,9 | 0,8 |
| 309\* | Рагу из птицы | 200 | 21,6 | 23,4 | 21,9 | 353,8 | 0,2 | 5,5 | 0,03 | 3,5 | 17,5 | 175 | 27,5 | 2,5 |
| 402\* | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 12,3 | 35,6 | 0,5 | 151,2 | 127,6 | 25,2 | 3,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 114 | 0,2 | 10,1 | 0,1 | 8 | 52 | 231 | 47,1 | 3,2 |
| **Итого за Обед** | | | **33,2** | **30,5** | **136,9** | **861,2** | **0,6** | **47,5** | **51,0** | **20,2** | **352,8** | **840,5** | **160,4** | **12,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 283/364\* | Тефтели мясные с соусом молочным | 80/50 | 16,3 | 14,7 | 2,4 | 214,6 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323\* | Рис отварной | 150 | 4,6 | 7,6 | 42,2 | 256,3 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,3 | 13,8 | 92 | 28 | 0,6 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **24,5** | **23,1** | **88,7** | **705,3** | **0,5** | **19,3** | **0,4** | **7,2** | **109,9** | **398,2** | **136,5** | **7,1** |
| **Итого за день** | | | **80,9** | **76,6** | **358,8** | **2393,9** | **3,3** | **83,7** | **267,4** | **40,0** | **922,1** | **2119,7** | **439,1** | **29,3** |
|  |  |  | **День:** | | Пятница | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 7-11 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210\* | Макароны с сыром | 150 | 10,6 | 13,3 | 40,2 | 327,2 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **19,9** | **13,9** | **82,7** | **544,6** | **0,8** | **15,9** | **0,4** | **7,1** | **315,5** | **494,0** | **92,5** | **4,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/20 | 9,3 | 8,1 | 24,9 | 203,04 | 0 | 5,4 | 0 | 2,6 | 10,5 | 22,8 | 7,4 | 0,4 |
| 273/366\* | Котлеты особые мясные с соусом молочным | 80/50 | 21,8 | 29 | 9,3 | 356 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0 | 0 | 4,5 | 1,3 | 38,9 | 172 | 17,4 | 0,3 |
| 436\* | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,3 | 97,5 | 0,05 | 18 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 |
| **Итого за Обед** | | | **39,8** | **42,6** | **122,5** | **972,7** | **0,5** | **46,1** | **4,9** | **12,6** | **160,1** | **570,5** | **122,6** | **6,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0,0** | **35,6** | **5,7** | **27,0** | **285,0** | **29,0** | **3,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 402\*\*\* | Сердце в соусе | 50/50 | 18,1 | 7,1 | 4,3 | 153,3 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 335\* | Картофельное пюре | 150/5 | 3,4 | 8,3 | 22,4 | 150,55 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8 | 25,4 | 444 | 27,8 | 9,8 |
| 11,22\*\* | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 2 | 15,1 | 91,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 56,2 | 38,7 | 9,2 | 0,5 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **26,6** | **18,2** | **70,9** | **567,5** | **0,9** | **44,3** | **11,0** | **12,7** | **172,7** | **780,9** | **141,5** | **15,8** |
| **Итого за день** | | | **93,1** | **84,4** | **327,5** | **2361,2** | **3,3** | **106,3** | **51,9** | **38,1** | **675,3** | **2130,4** | **385,6** | **29,7** |
| **Итого за все дни** | | | **791,5** | **792,8** | **3247,8** | **23284,8** | **35,1** | **1064,8** | **1273,1** | **383,1** | **7203,0** | **20134,2** | **4128,5** | **263,2** |
| **Итого среднее число за день** | | | **79,1** | **79,3** | **324,8** | **2328,5** | **3,5** | **106,5** | **127,3** | **38,3** | **720,3** | **2013,4** | **412,9** | **26,3** |
| **Приложение к цикличному двухнедельному меню** | | | | | | | | | | | | | | |
| \* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н. | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\* - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. И др. | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\*\*Сборник рецептур на продукцию диет. пит. для предприят. общ. пит-я. Могильный, Тутельян. 2013г | | | | | | | | | | | | | | |
| Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.Справочник.-Москва,ДеЛи принт,2007.-276с.Редакция Скурихина И.М.;Тутельяна В.А. | | | | | | | | | | | | | | |
| Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов. | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное сбалансированное цикличное меню горячего питания  (завтрак, обед, полдник, ужин) для обучающихся 12-18 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **День:** | | Понедельник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным | 200/5 | 12,3 | 17,1 | 28,4 | 243,5 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **22,2** | **23,2** | **89,9** | **572,9** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 3,6 | 3,3 | 12,1 | 146 | 0,07 | 5,4 | 87,0 | 0,3 | 11,0 | 13,0 | 7,4 | 0,3 |
| 283/364\* | Тефтели мясные с соусом молочным | 100/50 | 19,4 | 18,4 | 3 | 268,3 | 0,06 | 7 | 91 | 0,8 | 151 | 55,3 | 14,4 | 1,3 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,8 | 43,2 | 251,5 | 0,01 | 0 | 0,3 | 1,2 | 44 | 216 | 23,1 | 2,3 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 |
| **Итого за Обед** | | | **35,8** | **28,4** | **108,0** | **897,2** | **0,5** | **63,6** | **178,8** | **13,8** | **319,8** | **778,6** | **139,0** | **9,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,3 | 2 | 27,3 | 114 | 0 | 1,3 | 0 | 0,2 | 0,5 | 4,3 | 3,5 | 0 |
| **Итого за Полдник** | | | **1,6** | **2,0** | **51,3** | **210,0** | **1,1** | **1,3** | **35,6** | **5,9** | **22,5** | **281,3** | **28,5** | **2,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 254\* | Изделия колбасные вареные (сосиски) | 50 | 11,3 | 24,6 | 0,4 | 268,5 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 335 | Картофельное пюре | 180 | 4,1 | 9,9 | 32,9 | 180,7 | 0,03 | 0 | 110 | 0,6 | 268 | 73,2 | 22,8 | 1,7 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **19,3** | **35,3** | **87,6** | **682,6** | **0,4** | **23,3** | **110,3** | **7,5** | **366,5** | **380,4** | **132,3** | **7,3** |
| **Итого за день** | | | **78,9** | **88,9** | **336,8** | **2362,7** | **3,2** | **105,1** | **505,1** | **34,1** | **1141,2** | **2036,3** | **413,0** | **25,1** |
|  |  |  | **День:** | | Вторник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 225\* | Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущённым | 120/30 | 21,3 | 18,6 | 47,3 | 441,3 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 432\* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **32,0** | **28,3** | **95,9** | **766,7** | **1,3** | **16,0** | **0,4** | **6,9** | **244,5** | **464,0** | **94,2** | **5,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 6,6 | 8,5 | 20,8 | 224,8 | 0 | 7,9 | 164,3 | 0,2 | 168,1 | 142,9 | 13,9 | 0,8 |
| 307\* | Птица отварная | 100 | 17,2 | 23,2 | 1,6 | 226,3 | 0 | 7,3 | 197,8 | 1,2 | 228,3 | 260,3 | 6,9 | 0,5 |
| 351\* | Рагу овощное (3 вариант) | 180 | 5,2 | 9,5 | 27,5 | 284,1 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 |
| **Итого за Обед** | | | **35,4** | **42,1** | **109,6** | **966,6** | **0,3** | **44,7** | **362,5** | **14,0** | **499,7** | **802,9** | **113,8** | **6,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **1,8** | **2** | **38,9** | **179,3** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/364\* | Фрикадельки в соусе томатном | 100/50 | 6,6 | 16,1 | 0,4 | 209,9 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 6 | 44,5 | 229,8 | 0 | 0 | 45 | 1,3 | 88,9 | 131 | 17,4 | 0,6 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **14,5** | **22,9** | **89,0** | **674,1** | **0,4** | **19,3** | **45,3** | **8,2** | **185,0** | **437,2** | **125,9** | **7,1** |
| **Итого за день** | | | **83,6** | **95,3** | **333,4** | **2586,7** | **3,2** | **80,0** | **443,8** | **34,8** | **956,2** | **1989,1** | **362,9** | **22,2** |
|  |  |  | **День:** | | Среда | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210\* | Макароны с сыром | 200 | 23,5 | 20,7 | 62,8 | 546,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **33,1** | **21,3** | **115,3** | **764,1** | **0,8** | **19,9** | **0,4** | **6,9** | **190,9** | **428,0** | **92,2** | **4,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 250/5 | 5,6 | 10,6 | 3,7 | 148,4 | 0,2 | 4,6 | 195 | 1 | 183,9 | 144,3 | 27 | 2,7 |
| 231\* | Рыба, тушенная в томате с овощами | 125 | 19,8 | 14,9 | 6,1 | 152,6 | 0,2 | 0,0 | 165,6 | 0,5 | 255,6 | 205,5 | 42,6 | 2,5 |
| 323\* | Рис отварной | 180 | 5,5 | 8,6 | 58,2 | 307,6 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,3 | 13,8 | 92 | 28 | 0,6 |
| 408\* | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 32,9 | 163 | 0,01 | 20,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,2 | 76 | 0,2 | 6,7 | 0,1 | 5,3 | 34,7 | 154 | 31,4 | 2,1 |
| **Итого за Обед** | | | **37,6** | **35,5** | **135,4** | **942,0** | **0,8** | **46,4** | **361,0** | **13,2** | **537,0** | **819,9** | **177,8** | **11,0** |
| **Полдник** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0,0** | **35,6** | **5,7** | **27,0** | **285,0** | **29,0** | **3,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 312\* | Птица, тушеная в молочном соусе | 75/50 | 19,7 | 24,8 | 5,4 | 322,5 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,8 | 43,2 | 251,5 | 0,01 | 0 | 0,3 | 1,2 | 44 | 216 | 23,1 | 2,3 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **30,3** | **31,4** | **92,9** | **807,4** | **0,4** | **22,3** | **0,6** | **8,1** | **142,5** | **523,2** | **132,6** | **7,9** |
| **Итого за день** | | | **107,8** | **97,9** | **395,0** | **2789,9** | **3,1** | **88,6** | **397,7** | **33,9** | **897,4** | **2056,1** | **431,6** | **26,5** |
|  |  |  | **День:** | | Четверг | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая пшенная молочная с маслом | 200/5 | 8,7 | 9,6 | 43,6 | 294,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **20,9** | **20,6** | **94,7** | **647,1** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с горохом и гренками | 250/20 | 9,3 | 7,6 | 18,1 | 232,1 | 0 | 5,4 | 125,3 | 1,8 | 79 | 122,8 | 12,4 | 1,4 |
| 258\* | Жаркое по-домашнему со свининой | 250 | 16,5 | 23,1 | 28,5 | 485,6 | 0,1 | 4,6 | 56,1 | 0,2 | 115 | 118,9 | 14,3 | 0,9 |
| 436\* | Напиток из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 104,0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 1,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60 | 3,9 | 0,7 | 23,7 | 117,4 | 0,2 | 0 | 0 | 2,4 | 17,4 | 20,1 | 83,7 | 4,8 |
| **Итого за Обед** | | | **33,1** | **31,8** | **115,3** | **1033,5** | **0,4** | **31,7** | **181,7** | **10,4** | **262,8** | **486,8** | **162,1** | **10,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 273/366\* | Котлеты особые мясные с соусом молочным | 100/50 | 27,3 | 36,3 | 11,6 | 445 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 6 | 44,5 | 229,8 | 0 | 0 | 45 | 1,3 | 88,9 | 131 | 17,4 | 0,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 11,22\*\* | Чай с молоком и сахаром | 200/15 | 1,5 | 1,7 | 17,4 | 91,2 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **36,7** | **44,8** | **102,6** | **938,4** | **0,4** | **19,3** | **45,4** | **8,4** | **312,0** | **504,2** | **127,2** | **6,3** |
| **Итого за день** | | | **97,5** | **106,9** | **364,0** | **2895,4** | **3,0** | **67,9** | **443,1** | **31,4** | **1034,2** | **1872,0** | **431,5** | **26,6** |
|  |  |  | **День:** | | Пятница | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 1 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 112\* | Суп молочный с вермишелью | 250/5 | 7,9 | 11,3 | 29,9 | 253,8 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 435\* | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **17,1** | **19,7** | **71,2** | **534,2** | **0,8** | **15,9** | **0,4** | **6,9** | **188,5** | **427,0** | **91,2** | **5,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 84\* | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/5 | 6,3 | 5,3 | 7,1 | 96,5 | 0,03 | 5,4 | 158,6 | 0,6 | 101,2 | 23,0 | 7,4 | 0,3 |
| 314/366\* | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным | 100/50 | 21,1 | 22,9 | 5,6 | 362 | 0,4 | 10,4 | 121 | 0 | 123,3 | 173,1 | 20,8 | 0,5 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 6 | 44,5 | 229,8 | 0 | 0 | 45 | 1,3 | 88,9 | 131 | 17,4 | 0,6 |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 12,3 | 35,6 | 0,5 | 151,2 | 127,6 | 25,2 | 3,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 |
| **Итого за Обед** | | | **37,3** | **35,0** | **129,8** | **996,7** | **0,7** | **46,2** | **360,6** | **11,0** | **526,6** | **745,9** | **133,7** | **9,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 260\* | Азу из свинины | 100 | 9,8 | 16,8 | 2,4 | 221,6 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,8 | 43,2 | 251,5 | 0,01 | 0 | 0,3 | 1,2 | 44 | 216 | 23,1 | 2,3 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **20,1** | **23,4** | **89,9** | **706,5** | **0,4** | **22,3** | **0,6** | **8,1** | **142,5** | **523,2** | **132,6** | **7,9** |
| **Итого за день** | | | **81,3** | **87,8** | **342,3** | **2513,8** | **3,1** | **84,4** | **397,2** | **31,7** | **884,6** | **1981,1** | **386,5** | **25,6** |
|  |  |  | **День:** | | Понедельник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным | 200/5 | 7,5 | 10,3 | 41,1 | 310,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **19,8** | **13,5** | **93,2** | **601,1** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 100\* | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 3,6 | 3,9 | 26,3 | 151,6 | 0,03 | 5,4 | 75 | 0,6 | 110,9 | 89,0 | 1,4 | 0,2 |
| 211\* | Плов из птицы | 250 | 25,5 | 32,9 | 51,1 | 590,6 | 0,01 | 9 | 83 | 0,5 | 81 | 144 | 0,9 | 0,1 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,22 | 61 | 0,02 | 4,08 | 0 | 1,32 | 17,15 | 20,72 | 9,91 | 0,44 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 114 | 0,2 | 10,1 | 0,1 | 8 | 52 | 231 | 47,1 | 3,2 |
| **Итого за Обед** | | | **36,7** | **38,0** | **134,7** | **1011,6** | **0,4** | **43,3** | **158,4** | **16,4** | **305,1** | **700,7** | **106,0** | **6,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 299\* | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 22,3 | 29,3 | 65,8 | 612 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 431\* | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0 | 25,2 | 61,0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **26,2** | **30,1** | **120,1** | **845,4** | **0,4** | **23,3** | **0,3** | **6,9** | **98,5** | **307,2** | **109,5** | **5,6** |
| **Итого за день** | | | **89,5** | **91,3** | **399,4** | **2734,5** | **3,0** | **83,5** | **374,7** | **35,9** | **863,0** | **1888,9** | **357,7** | **21,6** |
|  |  |  | **День:** | | Вторник | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 190\* | Каша из пшена и риса молочная («Дружба») | 200/5 | 11,7 | 10,4 | 39,7 | 271,5 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 432\* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **22,4** | **20,1** | **88,3** | **596,9** | **1,3** | **16,0** | **0,4** | **6,9** | **244,5** | **464,0** | **94,2** | **5,5** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95\* | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 250/5 | 2,6 | 9,6 | 2,9 | 134,7 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 |
| 259\* | Гуляш из свинины | 75/50 | 18,5 | 44,1 | 4,6 | 486,3 | 0,01 | 1,2 | 164,8 | 0,4 | 232 | 123,1 | 44,8 | 2,4 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,8 | 43,2 | 251,5 | 0,01 | 0 | 0,3 | 1,2 | 44 | 216 | 23,1 | 2,3 |
| 438\* | Напиток яблочный | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 108 | 0,1 | 29,8 | 0,1 | 0,2 | 35,1 | 124,3 | 16 | 0,7 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 |
| **Итого за Обед** | | | **32,9** | **60,3** | **104,0** | **1112,9** | **0,3** | **94,1** | **165,6** | **10,6** | **404,1** | **775,6** | **158,8** | **9,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/364\* | Фрикадельки в соусе томатном | 100/50 | 15,4 | 16,1 | 0,4 | 234,9 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323\* | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 6 | 44,5 | 229,8 | 0 | 0 | 45 | 1,3 | 88,9 | 131 | 17,4 | 0,6 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **23,3** | **22,9** | **89,0** | **699,1** | **0,4** | **19,3** | **45,3** | **8,2** | **185,0** | **437,2** | **125,9** | **7,1** |
| **Итого за день** | | | **85,4** | **113,0** | **332,7** | **2685,3** | **3,2** | **129,4** | **246,9** | **31,4** | **860,6** | **1961,8** | **407,9** | **25,4** |
|  |  |  | **День:** | | Среда | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 193\* | Омлет натуральный | 120 | 14,1 | 16,5 | 1,6 | 242,6 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 11,22\*\* | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 2 | 15,1 | 91,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 56,2 | 38,7 | 9,2 | 0,5 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 435\* | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 7,0 | 124,0 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **24,8** | **26,9** | **43,0** | **552,2** | **0,8** | **16,1** | **0,4** | **6,9** | **239,7** | **457,7** | **96,4** | **5,0** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с фасолью со сметаной | 250/5 | 5,5 | 6,4 | 18,6 | 153,9 | 0 | 45 | 0 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 |
| 241/364 | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | 100/50 | 20,2 | 14,8 | 11,6 | 242,5 | 0,3 | 4,6 | 158 | 1,4 | 251 | 183 | 13,9 | 1,9 |
| 325 | Рис отварной | 180 | 5,5 | 8,6 | 48,2 | 267,6 | 0,1 | 0 | 30 | 0,3 | 73,8 | 92 | 28 | 1,5 |
| 408 | Кисель из сока плодово-ягодного | 200 | 0,6 | 0,5 | 38,9 | 163 | 0,01 | 15,4 | 0 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 |
| **Итого за Обед** | | | **36,8** | **31,0** | **144,2** | **959,4** | **0,6** | **83,1** | **188,4** | **10,6** | **422,8** | **595,3** | **118,9** | **8,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **0** | **0** | **0** | **0** | **10** | **16** | **8** | **2** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 312\* | Птица, тушеная в сметанном соусе | 75/50 | 19,7 | 24,8 | 5,4 | 322,5 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 331\* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,8 | 43,2 | 251,5 | 0,01 | 0 | 0,3 | 1,2 | 44 | 216 | 23,1 | 2,3 |
| 436\* | Напиток из апельсинов | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 1,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **30,2** | **31,4** | **103,4** | **851,4** | **0,4** | **26,3** | **0,6** | **8,1** | **142,5** | **523,2** | **132,6** | **8,9** |
| **Итого за день** | | | **98,6** | **99,0** | **342,0** | **2639,4** | **1,9** | **125,5** | **189,4** | **25,6** | **815,0** | **1592,2** | **355,9** | **24,1** |
|  |  |  | **День:** | | Четверг | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 184\* | Каша вязкая пшенная молочная с маслом | 200/5 | 8,6 | 9,6 | 43,6 | 294,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| 433\* | Какао с молоком | 200 | 3,0 | 2,6 | 24,8 | 134,0 | 0,3 | 1 | 180 | 0 | 249 | 177 | 26 | 1,9 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | **595** | **18,5** | **15,7** | **105,1** | **624,1** | **1,1** | **16,9** | **180,4** | **6,9** | **432,4** | **596,0** | **113,2** | **6,4** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 91\* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 6,6 | 8,5 | 20,8 | 224,8 | 0 | 7,9 | 164,3 | 0,2 | 168,1 | 142,9 | 13,9 | 0,8 |
| 309 | Рагу из птицы | 250 | 17,6 | 23,4 | 11,9 | 395,8 | 0,01 | 5,5 | 84 | 0,5 | 17,5 | 68 | 7,5 | 0,5 |
| 402\* | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 45,7 | 176 | 0,1 | 12,3 | 35,6 | 0,5 | 151,2 | 127,6 | 25,2 | 3,6 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 114 | 0,2 | 10,1 | 0,1 | 8 | 52 | 231 | 47,1 | 3,2 |
| **Итого за Обед** | | | **32,4** | **33,2** | **120,5** | **1005,0** | **0,4** | **50,5** | **284,3** | **15,2** | **432,8** | **785,5** | **140,4** | **10,8** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0** | **35,6** | **5,7** | **27** | **285** | **29** | **3** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 283/364\* | Тефтели мясные с соусом молочным | 100/50 | 19,4 | 18,4 | 3 | 268,3 | 0,06 | 7 | 91 | 0,8 | 151 | 55,3 | 14,4 | 1,3 |
| 325 | Рис отварной | 180 | 5,5 | 8,6 | 48,2 | 267,6 | 0,1 | 0 | 30 | 0,3 | 73,8 | 92 | 28 | 1,5 |
| 430\* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | |  | **28,5** | **27,8** | **95,3** | **768,3** | **0,4** | **24,7** | **121,3** | **7,9** | **282,0** | **379,0** | **122,0** | **7,2** |
| **Итого за день** | | | **86,2** | **86,4** | **372,3** | **2673,8** | **3,0** | **92,1** | **621,6** | **35,7** | **1174,2** | **2045,5** | **404,6** | **27,4** |
|  |  |  | **День:** | | Пятница | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | 2 | |  | **Возраст:** | | 12-18 | |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 210\* | Макароны с сыром | 200 | 23,5 | 20,7 | 62,8 | 546,7 | 0,14 | 1,24 | 0,04 | 0,45 | 132 | 175 | 36 | 1,5 |
| к/к | Напиток каркаде | 200 | 0,04 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 0 | 0,045 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| 434\* | Кефир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | | **32,8** | **21,3** | **105,3** | **764,1** | **0,8** | **15,9** | **0,4** | **7,1** | **315,5** | **494,0** | **92,5** | **4,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99\* | Суп картофельный с горохом и гренками | 250/20 | 9,3 | 7,6 | 18,1 | 232,1 | 0 | 5,4 | 125,3 | 1,8 | 79 | 122,8 | 12,4 | 1,4 |
| 273/366\* | Котлеты особые мясные с соусом молочным | 100/50 | 27,3 | 36,3 | 11,6 | 445 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 6 | 44,5 | 229,8 | 0 | 0 | 45 | 1,3 | 88,9 | 131 | 17,4 | 0,6 |
| 436\* | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,3 | 97,5 | 0,05 | 18 | 0 | 0 | 7,4 | 9 | 5 | 0,1 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 38 | 0,1 | 3,4 | 0,05 | 2,6 | 18 | 75,2 | 16,2 | 1,5 |
| **Итого за Обед** | | | **46,0** | **50,6** | **125,4** | **1136,8** | **0,5** | **46,1** | **170,7** | **11,8** | **278,6** | **629,5** | **127,6** | **7,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 442\* | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 24 | 96,0 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к | Кондитерские изделия | 40 | 6,6 | 9,7 | 27,4 | 180,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| **Итого за Полдник** | | | **6,9** | **9,7** | **51,4** | **276,4** | **1,1** | **0,0** | **35,6** | **5,7** | **27,0** | **285,0** | **29,0** | **3,0** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 402\*\*\* | Сердце в соусе | 75/50 | 27,2 | 10,7 | 6,5 | 230 | 0,2 | 4,6 | 0,03 | 0,1 | 41,3 | 75,5 | 29,9 | 1,2 |
| 335 | Картофельное пюре | 180 | 4,1 | 9,9 | 32,9 | 180,7 | 0,03 | 0 | 110 | 0,6 | 268 | 73,2 | 22,8 | 1,7 |
| 11,22\*\* | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 2 | 15,1 | 91,2 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 56,2 | 38,7 | 9,2 | 0,5 |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,1 | 14,7 | 0,3 | 6 | 44 | 216 | 46,7 | 2,7 |
| к/к | Фрукты сезонные | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 78 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 5,8 | 6,7 | 27,9 | 1,6 |
| **Итого за Ужин** | | | **36,4** | **23,4** | **83,6** | **674,3** | **0,4** | **19,5** | **110,3** | **7,5** | **415,3** | **410,1** | **136,5** | **7,7** |
| **Итого за день** | | | **122,0** | **105,0** | **365,7** | **2851,6** | **2,8** | **81,5** | **317,0** | **32,1** | **1036,4** | **1818,6** | **385,6** | **22,9** |
| **Итого за все дни** | | | **930,8** | **971,5** | **3583,7** | **26733,1** | **29,5** | **938,4** | **3936,4** | **326,1** | **9662,7** | **19241,7** | **3937,2** | **247,5** |
| **Итого среднее число за день** | | | **93,1** | **97,2** | **358,4** | **2673,3** | **2,9** | **93,8** | **393,6** | **32,6** | **966,3** | **1924,2** | **393,7** | **24,7** |
| **Приложение к цикличному двухнедельному меню** | | | | | | | | | | | | | | |
| \* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н. | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\* - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. И др. | | | | | | | | | | | | | | |
| \*\*\*Сборник рецептур на продукцию диет. пит. для предприят. общ. пит-я. Могильный, Тутельян. 2013г | | | | | | | | | | | | | | |
| Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.Справочник.-Москва,ДеЛи принт,2007.-276с.Редакция Скурихина И.М.;Тутельяна В.А. | | | | | | | | | | | | | | |
| Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов. | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  | 07.02.2024 09:32:47 (МСК) | |  | | | | |  | | --- | | **Пользователь:** Степанова Елена Григорьевна, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР | | **Сертификат:** 019120c5008eaf7d9b421e05e761aee58e | | **Выдан:** Федеральная налоговая служба | | **Период действия сертификата:** с 18.01.2023 по 18.04.2024 | | ООО "СТК" |  | |  |
|  | | |  |  |  |
|  | 07.02.2024 09:32:47 (МСК) | |  | | --- | | **Пользователь:** Федоренко Елена Анатольевна, Временно исполняющий обязанности директора | | **Сертификат:** 6e51313beab3be83717a008188794be9 | | **Выдан:** Казначейство России | | **Период действия сертификата:** с 07.02.2023 по 02.05.2024 | | ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ "ВСЕВОЛОЖСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ" |  |  |