

УТВЕРЖДАЮ

директор ГКОУ школы № 27 г. – к. Анапа

Д.И.Сиренко



Понедельник

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК, ОБЕД ДЕТИ 7-11 ЛЕТ СЕЗОН ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ

1 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевodы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |     |              |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |              |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ    | 200          | 6,57             | 9,67    | 24,36       | 210,05                        | 0,13     | 1,29  | 0,05  | 0,26  | 150,77 | 52,84                | 188,14 | 2,58   | 189 | 2008         |                  |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)        | 15           | 3,48             | 4,43    | 0,00        | 53,70                         | 0,00     | 0,11  | 39,00 | 0,08  | 132,15 | 5,25                 | 75,00  | 0,15   | 75  | 2021         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30        | 38,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,10   | 4,20                 | 7,70   | 0,82   | 457 | 2021         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574 | 2021         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574 | 2021         |                  |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                   | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,01  | 0,63  | 14,40  | 7,20                 | 9,90   | 1,98   | 112 | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:              | 575          | 15,14            | 15,19   | 70,04       | 478,09                        | 0,22     | 5,40  | 39,06 | 1,87  | 315,56 | 86,41                | 346,26 | 6,72   |     |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)       | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21        | 13,97                         | 0,03     | 6,00  | 0,08  | 0,23  | 7,56   | 10,80                | 14,04  | 0,54   | 106 | 2013         |                  |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ      | 210          | 2,45             | 3,73    | 12,14       | 93,05                         | 0,05     | 11,87 | 0,21  | 0,95  | 59,70  | 27,45                | 55,75  | 1,22   |     |              |                  |
| ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТАЯ) | 120          | 16,75            | 7,07    | 16,65       | 168,49                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 547 | 2024         |                  |
| РИС С ОВОЩАМИ                     | 150          | 4,40             | 11,75   | 32,72       | 195,30                        | 0,09     | 2,10  | 39,33 | 0,00  | 28,22  | 40,53                | 107,38 | 1,10   | 73  | 1996         |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П                 | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46       | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00  | 8,00                 | 14,00  | 2,80   | 501 | 2021         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574 | 2021         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574 | 2021         |                  |
| Итого за прием пищи:              | 820          | 32,26            | 23,70   | 137,71      | 806,11                        | 0,30     | 23,97 | 39,62 | 2,62  | 127,39 | 110,90               | 283,60 | 7,35   |     |              |                  |
| Всего за день                     |              | 47,4             | 38,89   | 207,75      | 1284,2                        | 0,52     | 29,37 | 78,68 | 4,49  | 442,95 | 197,31               | 629,86 | 14,07  |     |              |                  |

Вторник

2 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |       |              |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |              |                  |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК | 100          | 2,85             | 3,61    | 5,04         | 63,65                         | 0,08     | 1,90  | 18,05 | 0,24  | 18,05  | 18,05                | 54,15  | 0,61   | 157   |              | 2021             |
| МАКАРОНИКИ С МЯСОМ              | 200          | 24,82            | 27,67   | 29,85        | 467,48                        | 0,11     | 0,27  | 0,03  | 4,46  | 31,82  | 30,37                | 221,34 | 3,59   | 263   |              | 2021             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 200          | 3,31             | 2,43    | 16,95        | 103,50                        | 0,05     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 111,23 | 19,03                | 87,89  | 0,40   | 379   |              | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09        | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574   |              | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78         | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574   |              | 2021             |
| ФРУКТЫ (НЕКАРИН)                | 100          | 0,10             | 0,30    | 8,90         | 44,00                         | 2,31     | 5,44  | 2,11  | 5,14  | 0,60   | 2,11                 | 3,73   | 1,61   | ТТК 3 |              | 2024             |
| Итого за прием пищи:            | 660          | 35,58            | 34,61   | 87,61        | 809,38                        | 2,62     | 8,13  | 20,21 | 10,74 | 174,84 | 86,48                | 432,63 | 7,40   |       |              |                  |
| Обед                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)      | 80           | 0,64             | 0,01    | 2,00         | 11,20                         | 0,03     | 8,00  | 0,08  | 0,00  | 18,40  | 11,20                | 33,60  | 0,48   | 106   |              | 2013             |
| РАССОЛЫНИК ПО-РОССОЛАНСКИ       | 200          | 1,85             | 5,55    | 12,66        | 110,27                        | 0,06     | 6,54  | 0,18  | 1,07  | 27,84  | 21,97                | 50,57  | 0,91   | 271   |              | 2024             |
| ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ     | 260          | 21,39            | 22,07   | 30,50        | 406,15                        | 0,22     | 1,20  | 0,55  | 5,18  | 42,43  | 115,98               | 279,15 | 5,30   | 4/8   |              | 2011             |
| КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ       | 200          | 0,30             | 0,00    | 32,80        | 134,00                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,20  | 17,00  | 5,00                 | 12,00  | 1,00   | 401   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86        | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574   |              | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67        | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574   |              | 2021             |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                  | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28        | 46,88                         | 0,02     | 4,99  | 0,00  | 0,40  | 18,95  | 11,97                | 15,96  | 2,30   | 112   |              | 2013             |
| Итого за прием пищи:            | 920          | 30,60            | 28,76   | 123,77       | 881,94                        | 0,44     | 20,73 | 0,81  | 8,09  | 142,53 | 190,24               | 483,71 | 11,68  |       |              |                  |
| Всего за день                   |              | 76,18            | 63,37   | 211,38       | 1691,32                       | 3,06     | 28,86 | 21,01 | 18,83 | 317,37 | 276,72               | 916,34 | 19,08  |       |              |                  |

Средна

### 3 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

[illegible]

4 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ 7-11 ЛЕТ

Четверг

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |         |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|---------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг   | Fe, мг |     |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |     |              |                  |
| Творожная запеканка "Зебра"         | 150          | 23,62            | 16,92   | 29,32      | 371,23                        | 0,07     | 0,24  | 0,09  | 0,56  | 175,73 | 42,78                | 262,64  | 1,74   |     |              |                  |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)          | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00       | 35,80                         | 0,00     | 0,07  | 26,00 | 0,05  | 88,10  | 3,50                 | 50,00   | 0,10   | 75  | 2021         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          | 3,31             | 2,43    | 16,95      | 103,50                        | 0,05     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 111,23 | 19,03                | 87,89   | 0,40   | 379 | 2011         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09      | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40   | 0,40   | 574 | 2021         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78       | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12   | 0,79   | 574 | 2021         |                  |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                     | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51       | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,01  | 0,63  | 14,40  | 7,20                 | 9,90    | 1,98   | 112 | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:                | 520          | 34,14            | 23,29   | 82,65      | 686,87                        | 0,21     | 4,83  | 26,12 | 2,14  | 402,60 | 89,43                | 475,95  | 5,41   |     |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |     |              |                  |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК     | 60           | 1,71             | 2,17    | 3,02       | 38,19                         | 0,05     | 1,14  | 10,83 | 0,14  | 10,83  | 10,83                | 32,49   | 0,37   | 157 | 2021         |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ          | 250          | 18,44            | 4,01    | 19,25      | 186,96                        | 0,19     | 10,06 | 0,25  | 2,27  | 63,13  | 58,24                | 269,66  | 1,93   | 106 | 2011         |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ            | 110          | 9,00             | 12,19   | 11,32      | 196,91                        | 0,05     | 1,38  | 0,02  | 2,25  | 25,45  | 15,50                | 90,10   | 1,50   | 278 | 2011         |                  |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 150          | 3,81             | 10,39   | 22,05      | 196,26                        | 0,13     | 10,39 | 0,12  | 4,62  | 27,71  | 31,17                | 83,12   | 1,15   | 134 | 2008         |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П                   | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46      | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00  | 8,00                 | 14,00   | 2,80   | 501 | 2021         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86      | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25   | 0,50   | 574 | 2021         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67      | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18   | 1,19   | 574 | 2021         |                  |
| Итого за прием пищи:                | 850          | 40,98            | 29,79   | 129,63     | 953,62                        | 0,55     | 26,97 | 11,22 | 10,72 | 159,03 | 147,86               | 581,80  | 9,44   |     |              |                  |
| Всего за день                       |              | 75,12            | 53,08   | 212,28     | 1640,46                       | 0,76     | 31,80 | 37,34 | 12,86 | 561,63 | 237,29               | 1057,75 | 14,85  |     |              |                  |

5 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

Пятница

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |     |            |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| МИТЕБЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ) | 120          | 14,25            | 17,57   | 11,95        | 263,52                        | 0,07     | 3,09   | 0,10  | 2,91  | 22,89  | 23,79                | 127,97 | 2,11   | 619 |            | 2024             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                | 150          | 2,94             | 4,78    | 23,76        | 150,13                        | 0,14     | 12,00  | 0,03  | 0,27  | 14,04  | 31,05                | 79,10  | 1,36   | 318 |            | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30         | 38,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 5,10   | 4,20                 | 7,70   | 0,82   | 457 |            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09        | 90,79                         | 0,03     | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574 |            | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78         | 39,96                         | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574 |            | 2021             |
| ВАФЛИ                             | 20           | 0,56             | 0,66    | 15,46        | 70,80                         | 0,01     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 3,20   | 2,00                 | 7,20   | 0,30   |     |            | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 550          | 22,45            | 23,71   | 87,34        | 653,20                        | 0,29     | 15,09  | 0,13  | 4,08  | 58,37  | 77,96                | 287,49 | 5,78   |     |            |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)       | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21         | 13,97                         | 0,03     | 6,00   | 0,08  | 0,23  | 7,56   | 10,80                | 14,04  | 0,54   | 106 |            | 2013             |
| СУП "ЧУРБА"                       | 200          | 8,03             | 7,24    | 15,50        | 160,13                        | 0,12     | 8,50   | 0,33  | 1,30  | 34,25  | 33,93                | 107,96 | 1,87   | 316 |            | 2024             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО  | 100          | 17,35            | 6,60    | 5,85         | 152,20                        | 37,00    | 4,36   | 0,00  | 0,00  | 83,15  | 28,89                | 0,00   | 4,92   | 275 |            | 2016             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ        | 150          | 8,46             | 6,22    | 38,26        | 242,42                        | 0,23     | 0,00   | 0,02  | 4,70  | 20,90  | 125,44               | 186,50 | 4,39   | 323 |            | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА       | 200          | 0,66             | 0,27    | 19,05        | 93,80                         | 0,01     | 88,00  | 0,16  | 0,00  | 19,08  | 4,86                 | 3,06   | 0,54   | 388 |            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86        | 113,49                        | 0,05     | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574 |            | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67        | 59,95                         | 0,06     | 0,00   | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574 |            | 2021             |
| Итого за прием пищи:              | 790          | 41,16            | 21,28   | 116,40       | 835,96                        | 37,50    | 106,86 | 0,59  | 7,47  | 182,85 | 228,04               | 403,99 | 13,95  |     |            |                  |
| Всего за день                     |              | 63,61            | 44,79   | 203,74       | 1489,16                       | 37,79    | 121,95 | 0,72  | 11,55 | 241,22 | 306,00               | 691,48 | 19,73  |     |            |                  |

6 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |      |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |              |                  |      |
| Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |              |                  |      |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                 | 150          | 3,68             | 5,90    | 21,45        | 154,27                        | 0,04     | 0,40  | 0,03  | 0,21  | 84,23  | 19,19                | 86,33  | 0,29   | 189          |                  | 2008 |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)          | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00         | 35,80                         | 0,00     | 0,07  | 26,00 | 0,05  | 88,10  | 3,50                 | 50,00  | 0,10   | 75           |                  | 2021 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                    | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04         | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11  | 0,60   | 0,00                 | 0,95   | 0,01   | 14           |                  | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          | 3,31             | 2,43    | 16,95        | 103,50                        | 0,05     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 111,23 | 19,03                | 87,89  | 0,40   | 379          |                  | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09        | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78         | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574          |                  | 2021 |
| ФРУКТЫ (БАНАН)                      | 200          | 2,91             | 0,97    | 42,68        | 186,24                        | 0,06     | 8,00  | 0,00  | 0,80  | 14,40  | 75,60                | 50,40  | 46,80  | 112          |                  | 2013 |
| Итого за прием пищи:                | 625          | 16,75            | 16,98   | 107,99       | 647,96                        | 0,22     | 8,99  | 26,09 | 2,07  | 311,70 | 134,24               | 341,09 | 48,79  |              |                  |      |
| Обед                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |              |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ) | 60           | 0,55             | 0,09    | 1,84         | 11,05                         | 0,03     | 4,20  | 0,04  | 0,15  | 9,99   | 9,18                 | 18,36  | 0,54   | 106          |                  | 2013 |
| СУП ИЗ ОВОШЕЙ                       | 250          | 1,81             | 5,11    | 10,77        | 96,67                         | 0,09     | 8,50  | 0,20  | 2,33  | 34,44  | 21,32                | 47,15  | 0,90   | 99           |                  | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                 | 90           | 13,49            | 18,51   | 11,91        | 267,98                        | 0,08     | 0,10  | 0,05  | 1,68  | 31,39  | 22,87                | 144,10 | 2,46   | 268          |                  | 2011 |
| РАУГ ИЗ ОВОШЕЙ                      | 150          | 2,48             | 13,02   | 13,62        | 187,30                        | 0,08     | 9,74  | 0,50  | 2,78  | 41,43  | 24,36                | 58,17  | 1,05   | 143          |                  | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА          | 200          | 0,27             | 0,11    | 34,56        | 145,29                        | 0,01     | 35,20 | 0,06  | 0,00  | 17,18  | 3,27                 | 8,15   | 0,22   | 357          |                  | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86        | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67        | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574          |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:                | 830          | 24,62            | 37,67   | 108,23       | 881,73                        | 0,40     | 57,74 | 0,85  | 8,18  | 152,34 | 105,12               | 368,36 | 6,86   |              |                  |      |
| Всего за день                       |              | 41,37            | 54,65   | 216,22       | 756,19                        | 0,62     | 66,46 | 26,94 | 10,25 | 464,04 | 239,36               | 709,45 | 13,72  |              |                  |      |

Вторник

7 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |              |                  |  |
|                                |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |              |                  |  |
| Завтрак                        |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |              |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)     | 60           | 0,48             | 0,01    | 1,50          | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,06  | 0,00  | 13,80  | 8,40                 | 25,20  | 0,36   | 106          | 2013             |  |
| ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ                  | 200          | 20,62            | 22,47   | 35,75         | 427,70                        | 0,09     | 1,98  | 0,29  | 2,59  | 26,80  | 42,54                | 204,57 | 1,96   | 291          | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30          | 38,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,10   | 4,20                 | 7,70   | 0,82   | 457          | 2021             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09         | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574          | 2021             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78          | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574          | 2021             |  |
| ВАФЛИ                          | 20           | 0,56             | 0,66    | 15,46         | 70,80                         | 0,01     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,20   | 2,00                 | 7,20   | 0,30   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:           | 540          | 26,36            | 23,84   | 88,88         | 675,65                        | 0,19     | 7,98  | 0,35  | 3,49  | 62,04  | 74,06                | 310,19 | 4,63   |              |                  |  |
| Обед                           |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |              |                  |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)     | 60           | 0,48             | 0,01    | 1,50          | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,06  | 0,00  | 13,80  | 8,40                 | 25,20  | 0,36   | 106          | 2013             |  |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ                 | 260          | 3,94             | 7,24    | 15,46         | 144,49                        | 0,09     | 7,65  | 0,24  | 0,26  | 70,00  | 30,36                | 89,36  | 1,58   | 80           | 2008             |  |
| КАШАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНЫМ СОУСЕ | 120          | 12,83            | 9,37    | 13,18         | 140,67                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 548          | 2024             |  |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 3,19             | 5,26    | 21,42         | 146,30                        | 0,12     | 10,38 | 0,04  | 0,25  | 41,56  | 30,12                | 85,15  | 1,19   | 312          | 2011             |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П              | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46         | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00  | 8,00                 | 14,00  | 2,80   | 501          | 2021             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86         | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574          | 2021             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67         | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574          | 2021             |  |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                 | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28         | 46,88                         | 0,02     | 4,99  | 0,00  | 0,40  | 18,95  | 11,97                | 15,96  | 2,30   | 112          | 2013             |  |
| Итого за прием пищи:           | 970          | 28,86            | 23,21   | 135,83        | 822,04                        | 0,38     | 33,02 | 0,34  | 2,35  | 176,22 | 112,97               | 322,10 | 9,92   |              |                  |  |
| Всего за день                  |              | 55,22            | 47,05   | 224,71        | 1497,69                       | 0,57     | 41,01 | 0,79  | 5,84  | 238,26 | 187,03               | 632,29 | 14,55  |              |                  |  |

Средна

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|--|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг |              |                  |  |
| Завтрак                         |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |  |
| СЕРДИЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)        | 90           | 21,87            | 12,06   | 3,69          | 210,60                        | 0,28     | 1,62  | 0,02  | 4,77  | 11,70                | 30,60  | 232,20 | 5,76   | 403          | 2013             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ     | 150          | 5,45             | 4,84    | 34,78         | 204,64                        | 0,07     | 0,00  | 0,02  | 1,19  | 23,22                | 10,17  | 40,92  | 0,94   | 309          | 2011             |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                   | 200          | 1,60             | 1,30    | 11,50         | 64,00                         | 0,02     | 0,30  | 9,50  | 0,00  | 59,10                | 10,50  | 45,90  | 0,87   | 460          | 2021             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09         | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20                 | 5,04   | 23,40  | 0,40   | 574          | 2021             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78          | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94                 | 11,88  | 42,12  | 0,79   | 574          | 2021             |  |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                 | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51          | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,01  | 0,63  | 14,40                | 7,20   | 9,90   | 1,98   | 112          | 2013             |  |
| Итого за прием пищи:            | 600          | 33,81            | 19,19   | 86,35         | 655,58                        | 0,46     | 5,92  | 9,55  | 7,49  | 121,56               | 75,39  | 394,44 | 10,74  |              |                  |  |
| Обед                            |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |  |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК | 60           | 1,71             | 2,17    | 3,02          | 38,19                         | 0,05     | 1,14  | 10,83 | 0,14  | 10,83                | 10,83  | 32,49  | 0,37   | 157          | 2021             |  |
| СУП-ХАРЧО                       | 200          | 7,00             | 7,11    | 9,98          | 131,84                        | 0,02     | 0,79  | 0,03  | 1,10  | 20,52                | 16,44  | 73,70  | 1,01   | 109          | 2021             |  |
| ГУЛЯШ                           | 90           | 13,38            | 15,45   | 2,76          | 203,62                        | 0,03     | 1,11  | 0,02  | 2,32  | 12,85                | 17,08  | 118,34 | 1,80   | 260          | 2011             |  |
| КАША РАССЫЛЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ      | 150          | 6,03             | 8,21    | 35,38         | 239,25                        | 0,12     | 0,00  | 0,04  | 0,21  | 26,02                | 29,95  | 127,68 | 2,15   | 171,4        | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68          | 38,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,28                 | 1,80   | 0,00   | 0,00   | 349          | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86         | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00                 | 6,30   | 29,25  | 0,50   | 574          | 2021             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67         | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91                 | 17,82  | 63,18  | 1,19   | 574          | 2021             |  |
| Итого за прием пищи:            | 780          | 34,14            | 33,77   | 96,35         | 825,04                        | 0,33     | 3,04  | 10,92 | 5,01  | 96,41                | 100,22 | 444,64 | 7,02   |              |                  |  |
| Всего за день                   |              | 67,95            | 52,96   | 182,70        | 1480,62                       | 0,79     | 5,96  | 20,47 | 12,50 | 217,97               | 175,61 | 839,08 | 17,76  |              |                  |  |

9 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

Четверг

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |      |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------------|------------------|------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |             |                  |      |
|                                      |              |                  |         |            |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |      |
| Завтрак                              |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |             |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)          | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21       | 13,97                         | 0,03     | 6,00  | 0,08  | 0,23  | 7,56   | 10,80                | 14,04  | 0,54   | 106         |                  | 2013 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                        | 150          | 18,34            | 32,23   | 2,57       | 375,02                        | 0,07     | 0,26  | 0,32  | 2,46  | 250,69 | 20,09                | 270,26 | 2,29   | 211         |                  | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200          | 3,30             | 2,90    | 13,80      | 94,00                         | 0,03     | 0,70  | 19,00 | 0,01  | 111,30 | 22,30                | 91,10  | 0,65   | 462         |                  | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09      | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574         |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78       | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574         |                  | 2021 |
| ПЕЧЕНЬЕ                              | 30           | 2,25             | 2,94    | 22,32      | 125,10                        | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,70   | 6,00                 | 27,00  | 0,63   |             |                  | 2008 |
| Итого за прием пищи:                 | 500          | 29,03            | 38,79   | 67,77      | 738,84                        | 0,22     | 6,96  | 19,40 | 3,60  | 391,39 | 76,11                | 467,92 | 5,30   |             |                  |      |
| Обед                                 |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |             |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)          | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21       | 13,97                         | 0,03     | 6,00  | 0,08  | 0,23  | 7,56   | 10,80                | 14,04  | 0,54   | 106         |                  | 2013 |
| СУП С КРУТОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250          | 9,37             | 9,12    | 12,04      | 167,10                        | 0,05     | 0,74  | 0,21  | 1,81  | 31,14  | 17,38                | 89,07  | 1,33   | 117         |                  | 2011 |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)               | 120          | 24,34            | 21,11   | 3,84       | 302,75                        | 0,18     | 0,38  | 0,15  | 0,66  | 49,40  | 33,24                | 239,24 | 1,15   | 250         |                  | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                   | 150          | 2,94             | 4,78    | 23,76      | 150,13                        | 0,14     | 12,00 | 0,03  | 0,27  | 14,04  | 31,05                | 79,10  | 1,36   | 318         |                  | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА           | 200          | 0,27             | 0,11    | 34,56      | 145,29                        | 0,01     | 35,20 | 0,06  | 0,00  | 17,18  | 3,27                 | 8,15   | 0,22   | 357         |                  | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86      | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574         |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67      | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574         |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:                 | 860          | 43,58            | 36,07   | 111,94     | 952,68                        | 0,52     | 54,32 | 0,53  | 4,21  | 137,23 | 119,86               | 522,03 | 6,29   |             |                  |      |
| Всего за День                        |              | 72,61            | 74,86   | 179,71     | 1691,52                       | 0,74     | 64,28 | 19,93 | 7,81  | 528,62 | 724,59               | 989,95 | 11,59  |             |                  |      |

Пятница

10 день СЕЗОН: ЛЕТО-ОСЕНЬ ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. в, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |       |             |                  |
|                                       |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |             |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |             |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)        | 170          | 17,64            | 15,33   | 30,58         | 336,14                        | 0,08     | 0,32  | 0,10  | 0,48  | 166,14 | 29,37                | 210,22 | 1,14   | 222   |             | 2011             |
| МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)                      | 10           | 0,05             | 8,25    | 0,08          | 74,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,07  | 0,22  | 1,20   | 0,00                 | 1,90   | 0,02   | 14    |             | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 200          | 1,60             | 1,30    | 11,50         | 64,00                         | 0,02     | 0,30  | 9,50  | 0,00  | 59,10  | 10,50                | 45,90  | 0,87   | 460   |             | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09         | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574   |             | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78          | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574   |             | 2021             |
| ФРУКТЫ (НЕКАРИН)                      | 100          | 0,10             | 0,30    | 8,90          | 44,00                         | 2,31     | 5,44  | 2,11  | 5,14  | 0,60   | 2,11                 | 3,73   | 1,61   | ТТК 3 |             | 2024             |
| Итого за прием пищи:                  | 540          | 23,89            | 25,78   | 77,93         | 649,69                        | 2,48     | 6,06  | 11,78 | 6,74  | 240,18 | 58,90                | 327,27 | 4,83   |       |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)            | 60           | 0,48             | 0,01    | 1,50          | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,06  | 0,00  | 13,80  | 8,40                 | 25,20  | 0,36   | 106   |             | 2013             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ               | 250          | 3,22             | 4,39    | 12,43         | 102,97                        | 0,09     | 10,48 | 0,12  | 0,22  | 46,62  | 25,24                | 73,44  | 1,26   | 102   |             | 2008             |
| ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА) | 240          | 20,34            | 18,63   | 42,88         | 366,40                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 665   |             | 2024             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П                     | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46         | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00  | 8,00                 | 14,00  | 2,80   | 501   |             | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86         | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574   |             | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67         | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574   |             | 2021             |
| Итого за прием пищи:                  | 830          | 32,06            | 24,06   | 130,80        | 813,07                        | 0,24     | 20,48 | 0,18  | 1,66  | 92,33  | 65,76                | 205,07 | 6,11   |       |             |                  |
| Всего за день                         |              | 55,95            | 49,84   | 208,73        | 1462,76                       | 2,7      | 26,54 | 11,96 | 8,40  | 333,51 | 124,66               | 632,34 | 10,94  |       |             |                  |