

Рацион: Общеобразовательные организации  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* замена на зимний период  
 Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд по неделям  
 Неделя: 1  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет  
 Т.

| № рецепта                                  | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |       |      |
|--|---|--------------|----------------------|------|-------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|--------|-------|------|
|  |   |              | Б                    | Ж    | У     | Y       |                                | В1            | В2    | С      | А     | D     | Ca    | P                         | F     | Se    | K      | I     | Mg   |
| Завтрак                                    |   |              |                      |      |       |         |                                |               |       |        |       |       |       |                           |       |       |        |       |      |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / Яблоко  | 120-150      | 0,4                  | 0,4  | 10,0  | 42,7    | 0,04                           | 0,02          | 10    | 0,0    | 0,002 | 16,00 | 11,00 | 0,00                      | 0,00  | 1,70  | 0      | 5,00  | 0,12 |
| 74,14                                      | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом                       | 200          | 8,68                 | 12,5 | 31,2  | 251,95  | 0,22                           | 0,20          | 1,30  | 0,054  | 0,11  | 142,5 | 97,90 | 0,06                      | 0,014 | 65,45 | 0,15   | 6,69  | 0,53 |
| 693,08                                     | Какао с молоком   | 200          | 4,68                 | 5,15 | 22,58 | 151,5   | 0,06                           | 0,23          | 1,95  | 0,050  | 0,05  | 152,2 | 124,5 | 0,03                      | 0,003 | 149,6 | 0,19   | 21,3  | 0,40 |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,56                 | 0,48 | 29,52 | 133,2   | 0,06                           | 0,015         | 1,35  | 0      | 0     | 12,00 | 39,00 | 0,00                      | 0,003 | 78,60 | 0,0015 | 0,00  | 0,66 |
| Итого за завтрак                           |   |              | 18,3                 | 18,5 | 93,30 | 579,30  | 0,38                           | 0,47          | 14,60 | 0,10   | 0,16  | 327,7 | 272,4 | 0,10                      | 0,02  | 293,3 | 0,34   | 32,99 | 1,71 |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |              |                      |      |       |         |                                |               |       |        |       |       |       |                           |       |       |        |       |      |
| 10   | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом   | 60           | 0,6                  | 3,1  | 2,2   | 38,6    | 0,06                           | 0,07          | 13,60 | 0,016  | 0,00  | 56,3  | 21,1  | 0,00                      | 0,017 | 10,1  | 0,02   | 22,6  | 0,60 |
| 50,08* 3                                   | Салат из свежих овощей с сыром заправленный растительным маслом     | 60           | 1,99                 | 4,53 | 4,95  | 68,27   | 0,01                           | 0,04          | 5,54  | 0,06   | 0,00  | 65,82 | 48,95 | 0,01                      | 0,039 | 8,30  | 0,02   | 13,94 | 0,83 |
| 102,19                                     | Суп картофельный с овощами (горох) с гречками пшеничными на бульоне | 200/50       | 4,8                  | 3,1  | 19,85 | 129,2   | 0,21                           | 0,07          | 7,00  | 0      | 0     | 42,10 | 142,5 | 0,07                      | 0,006 | 69,41 | 0,038  | 29,62 | 0,41 |
| 331,39                                     | Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметанным                   | 95           | 15,3                 | 24,2 | 5,12  | 204,11  | 0,13                           | 0,12          | 2,19  | 0,0012 | 0,07  | 25,5  | 111,8 | 0,85                      | 0,013 | 28,55 | 0,068  | 23,43 | 1,46 |
| 332,02                                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                      | 150          | 5,70                 | 3,43 | 36,45 | 270,31  | 0,09                           | 0,03          |       | 0,03   | 0,04  | 13,30 | 46,21 | 0,01                      | 0,003 | 93,86 | 0,080  | 8,47  | 0,08 |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси                                   | 200          | 0,06                 | 0,02 | 20,73 | 78,2    | 0                              | 0             | 2,5   | 0      | 0     | 4,00  | 3,30  | 0                         | 0,00  | 0,45  | 0      | 1,70  | 0,15 |
| 5,10                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 70           | 1,85                 | 0,36 | 23,94 | 126,7   | 0,12                           | 0,06          | 0     | 0      | 0     | 24,50 | 110,6 | 0,01                      | 0,00  | 17,1  | 0,00   | 32,9  | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 28,3                 | 34,2 | 108,2 | 847,0   | 0,61                           | 0,35          | 25,29 | 0,05   | 0,11  | 165,7 | 435,5 | 0,95                      | 0,04  | 219,5 | 0,21   | 118,7 | 4,04 |
| Итого за Обед (замена)                     |   |              | 29,8                 | 35,7 | 111,0 | 876,8   | 0,6                            | 0,3           | 17,2  | 0,09   | 0,11  | 175,2 | 463,4 | 1,0                       | 0,1   | 217,7 | 0,2    | 110,1 | 4,3  |
| Итого за 2 приема пищи                     |   |              | 46,7                 | 52,7 | 201,5 | 1426,35 | 0,99                           | 0,82          | 39,89 | 0,15   | 0,27  | 488,5 | 707,9 | 1,06                      | 0,06  | 514,8 | 0,5    | 151,7 | 5,7  |
| Итого за 2 приема пищи (замена)            |   |              | 48,1                 | 54,2 | 204,3 | 1456,1  | 0,9                            | 0,8           | 31,8  | 0,2    | 0,3   | 498,0 | 735,8 | 1,1                       | 0,1   | 513,1 | 0,5    | 143,1 | 6,0  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Сезон :  
 осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

Неделя: I

| № рецепта                                  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |        |        |      |    |
|--|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|----|
|  |   |              | Б                    | Ж     | У      | Y       |                                | В1            | В2    | С      | А    | Д                         | Са     | Р     | F     | Se     | K      | I    | Mg |
| Завтрак                                    |   |              | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                              | 9             | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15    | 16    | 17     | 18     | 19   | 20 |
| 3,03                                       | Гастрономия / Сыр порционно   | 15           | 2,32                 | 2,95  | 0,00   | 36,40   | 0,00                           | 0,03          | 0,1   | 0,100  | 0    | 88,00                     | 50,00  | 0,0   | 0,01  | 0,0001 | 3,50   | 0,10 |    |
| 71,14                                      | Каша молочная гречневая с маслом сливочным  | 200          | 9,64                 | 13,08 | 38,40  | 380,26  | 0,29                           | 0,26          | 1,73  | 0,072  | 0,01 | 190,1                     | 130,53 | 0,08  | 0,018 | 0,20   | 8,92   | 0,70 |    |
| 303,16                                     | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 5,00                 | 3,20  | 24,66  | 141,28  | 0,04                           | 0,15          | 1,3   | 0,030  | 0,03 | 120,4                     | 90,0   | 0,200 | 0,250 | 0,090  | 14,0   | 0,12 |    |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 133,2   | 0,06                           | 0,02          | 1,35  | 0,0000 | 0    | 12,0                      | 39     | 0     | 0,003 | 0      | 0      | 0,66 |    |
| Итого за завтрак                           |   |              | 21,52                | 19,71 | 92,58  | 691,14  | 0,39                           | 0,46          | 4,45  | 0,20   | 0,04 | 410,50                    | 309,53 | 0,29  | 0,28  | 0,29   | 26,42  | 1,58 |    |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |              |                      |       |        |         |                                |               |       |        |      |                           |        |       |       |        |        |      |    |
| 53,25                                      | Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом | 60           | 0,77                 | 3,04  | 2,26   | 30,97   | 0,02                           | 0,02          | 1,03  | 0,017  | 0    | 25,65                     | 13,62  | 0,003 | 0,017 | 0,48   | 9,00   | 0,28 |    |
| *0,09 3,17                                 | Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом                                 | 60           | 1,67                 | 2,35  | 9,75   | 64,39   | 0,05                           | 0,070         | 1,1   | 0,050  | 0    | 69,36                     | 47,50  | 0,06  | 0,02  | 0,006  | 21,30  | 0,80 |    |
| 124,26                                     | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной                                       | 200/10       | 1,4                  | 3,96  | 16,3   | 171,80  | 0,05                           | 0,038         | 12,6  | 0,000  | 0    | 39,4                      | 39,2   | 0,0   | 0,0   | 0,000  | 17,7   | 0,66 |    |
| 239,43                                     | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном   | 90           | 21,12                | 27,11 | 35,22  | 329,30  | 0,12                           | 0,11          | 1,76  | 0,04   | 0    | 134,96                    | 267,80 | 0,13  | 0,00  | 0,049  | 58,59  | 1,75 |    |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным  | 150          | 3,25                 | 9,25  | 22,02  | 138,76  | 0,16                           | 0,13          | 2,50  | 0,06   | 0,05 | 43,80                     | 96,8   | 0,0   | 0,0   | 0,021  | 32,92  | 1,19 |    |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный                                    | 200          | 0,22                 | 0     | 19,44  | 76,75   | 0                              | 0             | 0,2   | 0      | 0    | 22,6                      | 7,7    | 0     | 0     | 0      | 3,0    | 0,66 |    |
| 5,10                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 70           | 1,85                 | 0,36  | 23,94  | 126,7   | 0,12                           | 0,06          | 0     | 0      | 0    | 24,50                     | 110,6  | 0,017 | 0,00  | 0,0    | 32,9   | 1,33 |    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 28,62                | 43,72 | 119,20 | 874,28  | 0,47                           | 0,36          | 18,09 | 0,12   | 0,05 | 290,91                    | 537,7  | 0,15  | 0,02  | 0,55   | 154,1  | 5,87 |    |
| Итого за Обед (замена)                     |   |              | 29,52                | 45,02 | 126,7  | 907,7   | 0,5                            | 0,4           | 18,1  | 0,2    | 0,1  | 334,6                     | 569,6  | 0,2   | 0,0   | 0,1    | 166,4  | 6,4  |    |
| Итого за 2 приема пищи                     |   |              | 50,13                | 63,43 | 211,78 | 1565,42 | 0,86                           | 0,81          | 22,54 | 0,32   | 0,09 | 701,41                    | 845,24 | 0,44  | 0,30  | 0,84   | 180,53 | 7,45 |    |
| Итого за 2 приема пищи (замена)            |   |              | 51,03                | 62,73 | 219,38 | 1598,8  | 0,9                            | 0,9           | 22,6  | 0,4    | 0,1  | 745,1                     | 879,14 | 0,5   | 0,3   | 0,4    | 192,8  | 8,0  |    |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерно меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Район: Образовательные организации

Сезон: осенне-весенний

среды

Возраст:

7-11 лет

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Неделя: 1            |      |       |                                |               |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |      |       |        |      |      |   |   |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|---------------------------|-------|--------|------|------|-------|--------|------|------|---|---|
|                                   |  |              | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |                           | Ca    | P      | F    | Se   | K     | I      | Mg   | Fe   |   |   |
|                                   |  |              | Б                    | Ж    | У     |                                | B1            | B2    | C                         |       |        |      |      |       |        |      |      | A | D |
| Завтрак                           |  |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |        |      |      |       |        |      |      |   |   |
| 28,01                             | Фрукт порционно / Яблоко 1шт   | 120-150      | 0,4                  | 0,4  | 10,0  | 42,7                           | 0,04          | 0,02  | 10                        | 0,20  | 11,00  | 0,0  | 0,00 | 1,70  | 0      | 0,00 | 0,12 |   |   |
| 223,23                            | Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)  | 170          | 19,3                 | 30,6 | 61,4  | 431,0                          | 0,07          | 0,28  | 2,35                      | 0,07  | 236,7  | 0,04 | 0,03 | 181,9 | 0,008  | 0,04 | 1,15 |   |   |
| 375,01                            | Чай черный с лимоном   | 200          | 0,24                 | 0,06 | 15,22 | 58,6                           | 0,06          | 0,01  | 1,7                       | 0     | 8,05   | 0,10 | 0,02 | 31,77 | 0      | 0,00 | 0,87 |   |   |
| 0,09                              | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,56                 | 0,48 | 29,52 | 133,2                          | 0,06          | 0,015 | 1,4                       | 0     | 12,00  | 0,0  | 0,00 | 78,60 | 0,0    | 0,00 | 0,66 |   |   |
|                                   | Итого за завтрак   |              | 24,5                 | 31,6 | 116,2 | 665,5                          | 0,2           | 0,3   | 15,4                      | 0,1   | 209,1  | 0,1  | 0,1  | 294,0 | 0,0    | 0,1  | 2,8  |   |   |
| Обед (полноценный рацион питания) |  |              |                      |      |       |                                |               |       |                           |       |        |      |      |       |        |      |      |   |   |
| 38,26                             | Салат из свежих помидор и огурцов с луком  | 60           | 0,34                 | 2,05 | 1,74  | 28,09                          | 0,03          | 0,01  | 8,91                      | 0,32  | 8,93   | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,0014 | 0,01 | 0,29 |   |   |
| 7 * 3П                            | Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом | 60           | 1,90                 | 2,50 | 7,80  | 61,00                          | 0,05          | 0,03  | 23,00                     | 0,00  | 43,30  | 0,00 | 0,04 | 51,03 | 0,001  | 0,00 | 0,65 |   |   |
| 83,03                             | Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне  | 200          | 1,37                 | 2,12 | 8,76  | 59,65                          | 0,05          | 0,05  | 15,7                      | 0,06  | 38,91  | 0,22 | 0,48 | 98,20 | 0,03   | 0,22 | 0,93 |   |   |
| 291,33                            | Шлов с птицей  | 230          | 16,1                 | 17,0 | 48,46 | 407,63                         | 0,2           | 0,1   | 4,69                      | 0,002 | 215,19 | 0,09 | 0,09 | 58,07 | 0,042  | 0,09 | 1,96 |   |   |
| 407                               | Сок фруктовый  | 200          | 0,2                  | 0,26 | 22,2  | 86,4                           | 0,02          | 0,1   | 4,8                       | 0     | 14,0   | 0,07 | 0,2  | 202,0 | 0      | 0,07 | 0,24 |   |   |
| 5,10                              | Хлеб ржано-пшеничный   | 70           | 1,85                 | 0,36 | 23,94 | 126,7                          | 0,12          | 0,06  | 0                         | 0,0   | 24,5   | 0,02 | 0,00 | 17,1  | 0,0    | 0,02 | 1,33 |   |   |
|                                   | Итого за Обед (полноценный рацион питания)   |              | 19,9                 | 21,8 | 105,1 | 708,46                         | 0,42          | 0,32  | 34,10                     | 0,38  | 120,8  | 0,42 | 0,96 | 436,7 | 0,07   | 0,42 | 4,75 |   |   |
|                                   | Итого за Обед (замена)   |              | 21,5                 | 22,3 | 111,2 | 741,4                          | 0,4           | 0,3   | 48,2                      | 0,1   | 137,4  | 0,4  | 0,8  | 426,4 | 0,1    | 0,4  | 5,1  |   |   |
|                                   | Итого за 2 приема пищи   |              | 44,4                 | 53,4 | 221,3 | 1373,9                         | 0,7           | 0,6   | 49,3                      | 0,45  | 329,9  | 0,57 | 1,02 | 750,7 | 0,08   | 0,57 | 7,6  |   |   |
|                                   | Итого за 2 приема пищи (замена)  |              | 46,0                 | 53,9 | 227,3 | 1406,8                         | 0,7           | 0,7   | 63,6                      | 0,1   | 346,4  | 0,6  | 0,9  | 720,4 | 0,1    | 0,6  | 7,9  |   |   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

| № рецепта                         | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Неделя: I                |       |       |                                |       |       |      | Сезон: осенне-весенний |       |       |        |        |        |        |                               |       |      |  |  |  |  |
|-----------------------------------|---|--------------|--------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------|-------|------|--|--|--|--|
|                                   |   |              | Питательные вещества (г) |       |       |                                |       |       |      | Витамины (мг)          |       |       |        |        |        |        | Минеральные вещества (мг/мкг) |       |      |  |  |  |  |
|                                   |   |              | Б                        | Ж     | У     | Энергетическая ценность (ккал) | B1    | B2    | C    | A                      | D     | Ca    | P      | F      | Se     | K      | I                             | Mg    | Fe   |  |  |  |  |
| 1                                 | Завтрак   | 3            | 4                        | 5     | 6     | 7                              | 8     | 9     | 10   | 11                     | 12    | 13    | 14     | 15     | 16     | 17     | 18                            | 19    | 20   |  |  |  |  |
| 51,28                             | Салат "Петрушка" из моркови с сыром   | 60           | 4,03                     | 7,45  | 2,89  | 94,84                          | 0,02  | 0,074 | 2,21 | 0,008                  | 0,014 | 14,3  | 98,16  | 23,100 | 0,04   | 97,20  | 0,002                         | 21,21 | 0,44 |  |  |  |  |
| *1,6 3.П                          | Салат фруктовый с сахарной пудрой   | 60           | 0,04                     | 0,18  | 5,54  | 25,50                          | 0,02  | 0,02  | 2,3  | 0,002                  | 0,00  | 15,00 | 10,2   | 0,06   | 0,02   | 86,46  | 0,0                           | 6,6   | 0,75 |  |  |  |  |
| 478,280                           | Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным | 200          | 12,52                    | 13,57 | 37,12 | 329,52                         | 0,18  | 0,13  | 3,50 | 0,009                  | 0,02  | 39,44 | 117,68 | 0,06   | 0,024  | 107,06 | 0,0790                        | 42,83 | 0,80 |  |  |  |  |
| 407,00                            | Соус фруктовый  | 200          | 0,20                     | 0,26  | 22,20 | 86,4                           | 0,02  | 0,1   | 4,8  | 0,00                   | 0,0   | 14,0  | 28,70  | 0,1    | 0,2    | 202,00 | 0,0                           | 10,0  | 0,24 |  |  |  |  |
| 0,09                              | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,56                     | 0,48  | 29,52 | 133,2                          | 0,06  | 0,02  | 1,35 | 0                      | 0,0   | 12,0  | 39,0   | 0,007  | 0,0030 | 78,6   | 0,002                         | 0,0   | 0,66 |  |  |  |  |
| Итого за завтрак                  |   |              | 21,35                    | 21,94 | 97,27 | 669,45                         | 0,30  | 0,34  | 14,2 | 0,019                  | 0,03  | 94,8  | 293,74 | 23,31  | 0,29   | 571,32 | 0,083                         | 80,64 | 2,89 |  |  |  |  |
| Итого завтрак (зимний период)     |   |              | 15,7                     | 14,1  | 83,1  | 1057,1                         | 0,2   | 0,2   | 9,2  | 0,03                   | 0,02  | 66,4  | 157,2  | 0,1    | 0,0    | 246,4  | 0,1                           | 51,1  | 2,1  |  |  |  |  |
| Обед (полноценный рацион питания) |   |              |                          |       |       |                                |       |       |      |                        |       |       |        |        |        |        |                               |       |      |  |  |  |  |
| 72,22                             | Винегрет овощной заправленный растительным маслом   | 60           | 0,95                     | 3,10  | 5,17  | 52,68                          | 0,03  | 0,03  | 9,3  | 0,008                  | 0,00  | 17,95 | 26,89  | 0,09   | 0,019  | 14,78  | 0,01                          | 12,28 | 0,52 |  |  |  |  |
| 124,44                            | Суп овощной на бульоне  | 200          | 2,0                      | 5,2   | 9,0   | 88,1                           | 0,02  | 0,02  | 9,20 | 0,04                   | 0,0   | 36,7  | 24,2   | 0,07   | 0,57   | 30,95  | 0,20                          | 12,4  | 0,40 |  |  |  |  |
| 33,10                             | Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом  | 90           | 13,79                    | 15,01 | 14,92 | 250,85                         | 0,17  | 0,15  | 1,65 | 0,02                   | 0,0   | 18,62 | 77,46  | 0,00   | 0,06   | 25,50  | 0,13                          | 49,48 | 1,70 |  |  |  |  |
| 330,01                            | Гороховое пюре с маслом сливочным   | 150          | 17,26                    | 2,85  | 38,12 | 250,46                         | 0,35  | 0,14  | 0,0  | 0,03                   | 0,03  | 66,31 | 161,0  | 0,05   | 0,0203 | 65,5   | 0,08                          | 42,00 | 0,98 |  |  |  |  |
| 349,10                            | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный   | 200          | 0,22                     | 0     | 19,44 | 76,75                          | 0     | 0     | 0,2  | 0                      | 0     | 22,60 | 7,7    | 0,00   | 0,0    | 0,5    | 0                             | 3,00  | 0,66 |  |  |  |  |
| 66                                | Кондитерское изделие/Печенье  | 30           | 1,7                      | 2,26  | 13,8  | 78,89                          | 0,002 | 0,01  | 0    | 0,00                   | 0     | 8,20  | 17,4   | 0,0    | 0,0    | 0,17   | 0                             | 3,0   | 0,20 |  |  |  |  |
| 037,03                            | Хлеб ржано-пшеничный  | 70           | 1,85                     | 0,36  | 23,94 | 126,7                          | 0,12  | 0,06  | 0    | 0,000                  | 0,0   | 24,50 | 110,6  | 0,017  | 0,0000 | 17,1   | 0,0                           | 32,9  | 1,35 |  |  |  |  |
| 5,10                              | Итого за Обед (полноценный рацион питания)  |              | 37,74                    | 28,76 | 124,4 | 924,47                         | 0,69  | 0,41  | 20,4 | 0,10                   | 0,03  | 194,9 | 425,3  | 0,23   | 0,67   | 154,5  | 0,42                          | 155,1 | 5,79 |  |  |  |  |
| Итого за 2 приема пищи            |   |              | 53,4                     | 42,9  | 207,4 | 1981,6                         | 0,9   | 0,6   | 29,5 | 0,1                    | 0,1   | 261,4 | 582,5  | 0,4    | 0,7    | 400,9  | 0,5                           | 206,2 | 7,9  |  |  |  |  |
| Итого за 2 приема пищи (замена)   |   |              | 53,4                     | 42,9  | 207,4 | 1981,6                         | 0,9   | 0,6   | 29,5 | 0,1                    | 0,1   | 261,4 | 582,5  | 0,4    | 0,7    | 400,9  | 0,5                           | 206,2 | 7,9  |  |  |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: Общественные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

пятица

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |    |  |
|---------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|----|--|
|         |  |              | Б                    | Ж     | У      | Э      |                                | В1            | В2    | С      | А     | Д      | Са     | Р     | F                         | Se     | K      | I      | Mg   | Fe |  |
| 1       | Завтрак  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8                              | 9             | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15    | 16                        | 17     | 18     | 19     | 20   |    |  |
| 28,01   | Фрукт порционно /                                | 120-150      | 0,4                  | 0,4   | 10,0   | 42,7   | 0,04                           | 0,02          | 10,0  | 0,00   | 0,002 | 16,00  | 11,00  | 0,0   | 0,0                       | 1,70   | 0,0    | 5,00   | 0,12 |    |  |
| 340,33  | Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным | 150          | 10,7                 | 36,0  | 15,81  | 349,9  | 0,13                           | 0,36          | 4,69  | 0,19   | 1,80  | 98,33  | 186,8  | 0,06  | 0,030                     | 527,60 | 0,21   | 25,60  | 2,33 |    |  |
| 662,71  | Молоко /или/ Кисломолочный напиток               | 200          | 5,4                  | 5,00  | 21,60  | 158,00 | 0,0                            | 0,00          | 1,8   | 0,0400 | 0,1   | 242,00 | 188,00 | 0,03  | 0,0                       | 204,00 | 0,0    | 30,0   | 0,20 |    |  |
| 0,09    | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 133,2  | 0,06                           | 0,02          | 1,35  | 0,0    | 0,0   | 12,00  | 39,00  | 0,00  | 0,005                     | 78,60  | 0,0015 | 0,0    | 0,66 |    |  |
|         | Итого за Завтрак                                 |              | 21,0                 | 41,86 | 76,93  | 683,80 | 0,23                           | 0,40          | 17,84 | 0,23   | 1,9   | 368,3  | 424,8  | 0,09  | 0,04                      | 811,90 | 0,229  | 60,60  | 3,31 |    |  |
|         | Обед (полноценный рацион питания)                |              |                      |       |        |        |                                |               |       |        |       |        |        |       |                           |        |        |        |      |    |  |
| 4,19    | Салат "Солнышко"                                 | 60           | 0,59                 | 0,12  | 4,85   | 22,95  | 0,03                           | 0,03          | 6,98  | 0,03   | 0     | 22,8   | 21,60  | 0,00  | 0,04                      | 10,30  | 0,020  | 14,70  | 0,59 |    |  |
| 20,14 * | Салат из свежих заправленный растительным маслом | 60           | 0,86                 | 1,56  | 5,13   | 37,43  | 0,01                           | 0,02          | 5,7   | 0,01   | 0,00  | 21,83  | 24,66  | 0,00  | 0,40                      | 18,50  | 0,010  | 12,58  | 0,80 |    |  |
| 392,32  | Пельмени с бульоном и зеленью                    | 100/100      | 12,93                | 11,41 | 29,29  | 264,00 | 0,19                           | 0,10          | 0,49  | 0,02   | 0,09  | 23,43  | 133,86 | 0,04  | 0,024                     | 22,50  | 0,049  | 18,26  | 0,75 |    |  |
| 489,07  | Рагу из птицы по-домашнему с овощами             | 250          | 15,73                | 14,66 | 28,92  | 236,0  | 0,61                           | 0,56          | 27,84 | 0,002  | 0     | 84,11  | 217,14 | 0,066 | 0,0018                    | 74,20  | 0,033  | 61,6   | 2,93 |    |  |
| 407     | Сок фруктовый                                    | 200          | 0,2                  | 0,3   | 22,2   | 86,4   | 0,02                           | 0,1           | 4,8   | 0,000  | 0,000 | 14,0   | 28,7   | 0,078 | 0,2                       | 202,00 | 0,0    | 10,00  | 0,24 |    |  |
| 5,10    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 70           | 1,85                 | 0,36  | 23,94  | 126,7  | 0,12                           | 0,06          | 0     | 0,000  | 0,000 | 24,50  | 110,6  | 0,01  | 0,0000                    | 17,1   | 0,0    | 32,9   | 1,35 |    |  |
|         | Итого за Обед (полноценный рацион питания)       |              | 31,3                 | 26,81 | 109,20 | 736,04 | 0,97                           | 0,85          | 40,11 | 0,05   | 0,09  | 168,8  | 511,90 | 0,21  | 0,27                      | 326,10 | 0,102  | 137,46 | 5,84 |    |  |
|         | Итого за Обед (замена)                           |              | 37,6                 | 28,31 | 109,30 | 730,3  | 1,0                            | 0,8           | 38,8  | 0,03   | 0,09  | 167,9  | 515,00 | 0,2   | 0,6                       | 334,30 | 0,1    | 135,36 | 6,1  |    |  |
|         | Итого за 2 приема пищи                           |              | 52,3                 | 68,7  | 186,1  | 1419,8 | 1,2                            | 1,2           | 58,0  | 0,3    | 1,9   | 537,2  | 936,7  | 0,3   | 0,3                       | 1138,0 | 0,3    | 198,1  | 9,2  |    |  |
|         | Итого за 2 приема пищи (замена)                  |              | 52,6                 | 70,1  | 186,4  | 1434,3 | 1,2                            | 1,2           | 56,7  | 0,3    | 1,9   | 536,2  | 939,8  | 0,3   | 0,7                       | 1146,2 | 0,3    | 195,9  | 9,4  |    |  |

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

| № рсц                                      | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |       |       |        |      |      | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |        |        |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |   |    |    |
|--|--|--------------|------------------|-------|-------|--------|------|------|-------------------------|---------------|-------|--------|--------|------|-------|---------------------------|-------|-------|------|---|----|----|
|  |  |              | г                |       |       | мг     |      |      |                         | B1            | B2    | C      | A      | D    | Ca    | P                         | F     | Se    | K    | I | Mg | Fe |
|  |  |              | Б                | Ж     | У     | Б      | В    | С    |                         |               |       |        |        |      |       |                           |       |       |      |   |    |    |
| 1  | 2  | 3            | 4                | 5     | 6     | 7      | 8    | 9    | 10                      | 11            | 12    | 13     | 14     | 15   | 16    | 17                        | 18    | 19    | 20   |   |    |    |
| Завтрак молочный                           |  |              |                  |       |       |        |      |      |                         |               |       |        |        |      |       |                           |       |       |      |   |    |    |
| 1,60                                       | Салат фруктовый с сахарной пудрой  | 60           | 0,04             | 0,18  | 5,5   | 25,5   | 0,02 | 0,02 | 2,30                    | 0,00          | 0     | 15,00  | 10,20  | 0,06 | 0,02  | 86,46                     | 0,0   | 6,60  | 0,75 |   |    |    |
| 223,24                                     | Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)  | 230          | 25,61            | 36    | 80,70 | 507,50 | 0,08 | 0,33 | 2,62                    | 0,09          | 0,00  | 204,00 | 25,37  | 0,0  | 0,00  | 297,6                     | 0,01  | 39,42 | 1,35 |   |    |    |
| 303,16                                     | Кофейный напиток с молоком   | 200          | 5,00             | 3,2   | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30                    | 0,03          | 0,03  | 120,40 | 90,00  | 0,20 | 0,25  | 187,9                     | 0,09  | 14,00 | 0,12 |   |    |    |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,56             | 0,48  | 29,52 | 133,20 | 0,06 | 0,02 | 1,35                    | 0,000         | 0     | 12,00  | 39,0   | 0,0  | 0,00  | 78,6                      | 0,0   | 0,00  | 0,66 |   |    |    |
| Итого за завтрак                           |  |              |                  |       |       |        |      |      |                         |               |       |        |        |      |       |                           |       |       |      |   |    |    |
| 0,12                                       |  |              | 35,2             | 39,9  | 140,4 | 807,5  | 0,20 | 0,52 | 7,57                    | 0,12          | 0,03  | 351,40 | 164,57 | 0,27 | 0,27  | 650,53                    | 0,10  | 60,02 | 2,88 |   |    |    |
| 38,26                                      | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом               | 60           | 0,34             | 2,05  | 1,74  | 28,09  | 0,03 | 0,01 | 8,9                     | 0,32          | 0,00  | 12,84  | 8,93   | 0,01 | 0,19  | 61,37                     | 0,00  | 9,82  | 0,29 |   |    |    |
| *47,01<br>П*                               | Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом | 60           | 0,72             | 5,41  | 6,32  | 77,73  | 0,01 | 0,02 | 7,87                    | 0,10          | 0,0   | 26,85  | 16,35  | 0,00 | 0,01  | 51,04                     | 0,001 | 8,69  | 0,64 |   |    |    |
| 66236,09                                   | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне  | 200          | 1,77             | 2,65  | 12,74 | 78,71  | 0,05 | 0,05 | 19,00                   | 0,07          | 0,01  | 43,11  | 48,75  | 0,15 | 0,48  | 98,20                     | 0,03  | 22,44 | 0,80 |   |    |    |
| 255,00                                     | Печень по-строгановски / ИЛИ/  | 100          | 19,05            | 11,83 | 7,18  | 211,28 | 0,24 | 1,94 | 14,86                   | 0,0055        | 0,006 | 15,22  | 310,64 | 0,22 | 38,93 | 270,37                    | 6,77  | 18,69 | 6,72 |   |    |    |
| 267,71                                     | Шницель "Тотоша" запеченный с овощами  | 90           | 18,04            | 9,67  | 4,00  | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2                     | 0,3           | 0     | 15,88  | 175,41 | 0,00 | 0,060 | 20,00                     | 0,13  | 25,23 | 1,68 |   |    |    |
| 332  | Макаронные изделия отварные с сливочным  | 150          | 5,70             | 3,43  | 36,45 | 190,3  | 0,09 | 0,03 | 0,0                     | 0,033         | 0,04  | 13,3   | 46,21  | 0,01 | 0,00  | 93,86                     | 0,08  | 8,47  | 0,09 |   |    |    |
| 407,00                                     | Сок фруктовый  | 200          | 0,20             | 0,26  | 22,20 | 86     | 0,02 | 0,1  | 4,8                     | 0             | 0     | 14,0   | 28,7   | 0,1  | 0,20  | 202                       | 0     | 10,00 | 0,24 |   |    |    |
| 5,10                                       | Хлеб ржано-пшеничный   | 70           | 1,85             | 0,36  | 23,9  | 126,7  | 0,12 | 0,06 | 0                       | 0             | 0     | 24,5   | 110,6  | 0,0  | 0,0   | 17,1                      | 0     | 32,9  | 1,33 |   |    |    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |              |                  |       |       |        |      |      |                         |               |       |        |        |      |       |                           |       |       |      |   |    |    |
| Итого за Обед (замена)                     |  |              |                  |       |       |        |      |      |                         |               |       |        |        |      |       |                           |       |       |      |   |    |    |
| Итого за 2 приема пищи                     |  |              |                  |       |       |        |      |      |                         |               |       |        |        |      |       |                           |       |       |      |   |    |    |
| Итого за 2 приема пищи (замена)            |  |              |                  |       |       |        |      |      |                         |               |       |        |        |      |       |                           |       |       |      |   |    |    |
|  |  |              | 63,5             | 61,6  | 246,1 | 1588,2 | 0,6  | 0,9  | 40,4                    | 0,6           | 0,1   | 489,0  | 590,6  | 0,5  | 1,0   | 1132,7                    | 0,3   | 167,8 | 7,7  |   |    |    |

Сезон: осенне-весенний

вторник

| № рецепта                                  | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Неделя 2             |       |        |                                |               |      | 7-11 лет |                           |        |        |       |       |        |        |       |       |      |    |
|--|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|----------|---------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|------|----|
|  |  |              | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |          | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |       |        |        |       |       |      |    |
|  |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                |               | В1   | В2       | С                         | А      | Д      | Са    | Р     | F      | Se     | K     | I     | Mg   | Fe |
| 1  | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10       | 11                        | 12     | 13     | 14    | 15    | 16     | 17     | 18    | 19    | 20   |    |
| <b>Завтрак мясной</b>                      |  |              |                      |       |        |                                |               |      |          |                           |        |        |       |       |        |        |       |       |      |    |
| 3,0  | Пастернак / Сыр порционно                                    | 10           | 2,3                  | 3,0   | 0,00   | 36,4                           | 0             | 0,03 | 0,1      | 0,01                      | 0,00   | 88     | 50,0  | 0,000 | 0,01   | 8,8    | 0,00  | 3,5   | 0,1  |    |
| 2,4  | Каша молочная пшенная с маслом сливочным                     | 200          | 7,43                 | 8,65  | 46,9   | 238,0                          | 0,19          | 0,16 | 1,2      | 0,018                     | 0,11   | 136,00 | 181,3 | 0,063 | 0,014  | 228,7  | 0,15  | 47,60 | 1,24 |    |
| 693  | Какао с молоком  | 200          | 4,7                  | 5,15  | 22,58  | 151                            | 0             | 0,23 | 1,95     | 0,0500                    | 0,05   | 152,20 | 124,5 | 0,0   | 0,0    | 149,63 | 0,19  | 21,3  | 0,40 |    |
| 0,0  | Хлеб пшеничный   | 60           | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 133,2                          | 0,06          | 0,02 | 1,35     | 0,0                       | 0      | 12,0   | 39,0  | 0,0   | 0,0    | 78,6   | 0,00  | 0,0   | 0,66 |    |
| Итого за Завтрак                           |  | 18,9         | 17,2                 | 99,00 | 579,0  | 0,31                           | 0,44          | 4,54 | 0,08     | 0,16                      | 388,20 | 394,8  | 0,10  | 0,03  | 465,68 | 0,34   | 72,40 | 2,40  |      |    |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>   |  |              |                      |       |        |                                |               |      |          |                           |        |        |       |       |        |        |       |       |      |    |
| 0,0  | Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом            | 60           | 1,67                 | 2,35  | 9,75   | 64,39                          | 0,05          | 0,10 | 1,07     | 0,05                      | 0,0    | 69,36  | 47,50 | 0,06  | 0,02   | 11,29  | 0,01  | 1,30  | 0,80 |    |
| 124,47                                     | Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными                 | 200/50       | 5,80                 | 5,60  | 33,60  | 205,3                          | 0,02          | 0,02 | 9,20     | 0,04                      | 0,00   | 36,74  | 24,20 | 0,07  | 0,57   | 30,95  | 0,20  | 12,40 | 0,40 |    |
| 273,07                                     | Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом | 90           | 11,9                 | 9,5   | 20,22  | 200,8                          | 0,0           | 0,0  | 0,62     | 0,01                      | 3,41   | 4,4    | 5,25  | 0,18  | 0,08   | 40,78  | 0,17  | 11,05 | 0,06 |    |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным                         | 150          | 3,25                 | 9,25  | 22,02  | 138,7                          | 0,16          | 0,13 | 2,5      | 0,06                      | 0,05   | 43,8   | 96,79 | 0,00  | 0,00   | 58,00  | 0,02  | 32,9  | 1,19 |    |
| 661,12                                     | Кондитерское изделие / Мармелад                              | 30           | 1,4                  | 1,81  | 11,0   | 63,1                           | 0,02          | 0,01 | 0        | 0,1                       | 0      | 7,4    | 15,7  | 0,0   | 0,0    | 7,20   | 0     | 0,2   | 0,18 |    |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный               | 200          | 0,22                 | 0     | 19,44  | 76,75                          | 0             | 0    | 0,2      | 0                         | 0      | 22,6   | 7,7   | 0,0   | 0,0    | 0,45   | 0     | 3,0   | 0,66 |    |
| 5,1  | Хлеб ржано-пшеничный   | 70           | 1,85                 | 0,36  | 23,9   | 126,7                          | 0,12          | 0,06 | 0        | 0                         | 0      | 24,5   | 110,6 | 0,0   | 0,0    | 17,1   | 0,00  | 32,9  | 1,33 |    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  | 26,1         | 28,9                 | 140,0 | 875,9  | 0,37                           | 0,32          | 13,6 | 0,26     | 3,46                      | 208,8  | 307,7  | 0,3   | 0,7   | 165,8  | 0,40   | 93,8  | 4,62  |      |    |
| Итого за 2 приема пищи                     |  | 45,1         | 46,1                 | 239,0 | 1454,9 | 0,7                            | 0,8           | 18,1 | 0,5      | 3,6                       | 597,0  | 702,6  | 0,4   | 0,7   | 631,5  | 0,7    | 166,2 | 7,0   |      |    |

Неделя: 2 среда  
Сезон: осенне-осенний  
Возраст: 7-11 лет

| № рец.                                     | Прим пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |      |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |      |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |       |      |  |
|--|--|--------------|----------------------|-------|--------|------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|------|-------|------|--|
|  |  |              | Б                    | Ж     | У      | В1   | В2    | С      |                         | А             | Д     | Са   | Р      | F      | Se    | K                         | I      | Mg   | Fe    |      |  |
| Завтрак молочный                           |  |              |                      |       |        |      |       |        |                         |               |       |      |        |        |       |                           |        |      |       |      |  |
| 3,0  | 1 астрономия / Сыр порционно                             | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 36,40  | 0,00                    | 0,00          | 0,01  | 0,00 | 88,0   | 50,0   | 0,0   | 0,0                       | 8,8    | 0,0  | 3,50  | 0,10 |  |
| 786,04                                     | Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная            | 60           | 6,69                 | 5,77  | 29     | 0,08 | 0,09  | 194,89 | 0,03                    | 0,014         | 0,014 | 0,03 | 38,64  | 79,3   | 0,06  | 0,0                       | 87,04  | 0,02 | 11,04 | 0,60 |  |
| 2,35                                       | Каша молочная манная с маслом сливочным                  | 200          | 7,12                 | 11,68 | 31,06  | 0,10 | 0,24  | 257,63 | 0,07                    | 0,012         | 0,012 | 0,07 | 187,76 | 124,50 | 0,025 | 0,0                       | 83,48  | 0,09 | 26,14 | 0,41 |  |
| 351,01                                     | Кисель фруктовый   | 200          | 0,03                 | 0,02  | 18,62  | 0    | 0     | 73,23  | 0                       | 1,25          | 0,001 | 0    | 5,24   | 7,81   | 0,00  | 0,0                       | 8,04   | 0,0  | 0,85  | 0,08 |  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный   | 60           | 5                    | 0,5   | 29,5   | 0,1  | 0,02  | 133,2  | 0                       | 1,35          | 0     | 0    | 12,0   | 39,0   | 0,0   | 0,0                       | 78,6   | 0,00 | 0,0   | 0,66 |  |
| Итого за Завтрак                           |  |              |                      |       |        |      |       |        |                         |               |       |      |        |        |       |                           |        |      |       |      |  |
|  |  |              | 20,72                | 20,90 | 107,89 | 0,24 | 0,38  | 695,35 | 0,10                    | 0,04          | 0,04  | 0,10 | 331,64 | 300,6  | 0,09  | 0,0                       | 265,96 | 0,11 | 41,53 | 1,85 |  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |  |              |                      |       |        |      |       |        |                         |               |       |      |        |        |       |                           |        |      |       |      |  |
| 50,08                                      | Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным | 60           | 1,99                 | 4,53  | 4,95   | 0,01 | 0,04  | 68,27  | 0,00                    | 0,06          | 0,06  | 0,00 | 65,82  | 48,95  | 0,01  | 0,0                       | 8,30   | 0,02 | 13,94 | 0,83 |  |
| 124,26                                     | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной              | 200/10       | 1,4                  | 3,96  | 6,3    | 0,05 | 0,038 | 71,80  | 0                       | 0,000         | 0,000 | 0    | 39,4   | 39,2   | 0,0   | 0,0                       | 30,66  | 0,00 | 17,7  | 0,66 |  |
| 288,38                                     | Птица, порционная запеченая                              | 90           | 13,89                | 12,3  | 1,38   | 0,05 | 0,12  | 168,9  | 0                       | 0             | 0     | 0    | 18,71  | 125,6  | 0,0   | 0,0                       | 17,4   | 0,04 | 14,89 | 1,3  |  |
| 350,01                                     | 1 ореховое пюре с маслом сливочным                       | 150          | 17,26                | 2,85  | 38,12  | 0,35 | 0,14  | 250,46 | 0,03                    | 0,03          | 0,03  | 0,03 | 66,31  | 161,0  | 0,05  | 0,0                       | 65,54  | 0,08 | 42,00 | 0,98 |  |
| 375,01                                     | Чай черный с лимоном                                     | 200          | 0,24                 | 0,06  | 15,22  | 0,06 | 0,01  | 58,58  | 0                       | 0             | 0     | 0    | 8,05   | 9,78   | 0,1   | 0,0                       | 31,77  | 0    | 5,24  | 0,87 |  |
| 3,10                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 70           | 1,85                 | 0,36  | 23,9   | 0,12 | 0,06  | 126,7  | 0                       | 0             | 0     | 0    | 24,5   | 110,6  | 0,0   | 0,0                       | 17,1   | 0    | 32,9  | 1,35 |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |              |                      |       |        |      |       |        |                         |               |       |      |        |        |       |                           |        |      |       |      |  |
|  |  |              | 36,6                 | 24,1  | 89,9   | 0,64 | 0,4   | 744,8  | 0,0                     | 0,6           | 0,6   | 0,0  | 222,8  | 495,2  | 0,2   | 0,1                       | 170,8  | 0,1  | 126,7 | 6,0  |  |
| Итого за 2 приема пищи                     |  |              |                      |       |        |      |       |        |                         |               |       |      |        |        |       |                           |        |      |       |      |  |
|  |  |              | 57,4                 | 45,0  | 197,8  | 0,9  | 0,8   | 1440,1 | 0,1                     | 0,6           | 0,6   | 0,1  | 554,4  | 795,8  | 0,3   | 0,2                       | 436,7  | 0,3  | 168,2 | 7,8  |  |



| № рецепта                                  | Применение, наименование блюда   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |      |      |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |       |      |
|--|--|------------------|----------------------|-------|-------|--------|----------------|---------------|-------|-------|------|------|------|-------|--------|---------------------------|-------|--------|------|-------|------|
|  |  |                  | Б                    | Ж     | У     | Y      |                | В1            | В2    | С     | А    | D    | Ca   | P     | F      | Se                        | K     | I      | Mg   | Fe    |      |
|  |  |                  |                      |       |       |        |                |               |       |       |      |      |      |       |        |                           |       |        |      |       | 4    |
| Завтрак мясной                             |  |                  |                      |       |       |        |                |               |       |       |      |      |      |       |        |                           |       |        |      |       |      |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / Яблоко   | 120-150          | 0,40                 | 0,40  | 10,00 | 42,70  | 0,0            | 0,02          | 10,0  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 16,00  | 11,00                     | 0,00  | 0,0    | 0,0  | 5,00  | 0,12 |
| 279,35                                     | Тертое "Детские" тушеные в овощном соусе   | 90               | 12,51                | 17,31 | 6,05  | 229,59 | 0,19           | 0,15          | 0,14  | 0,04  | 0    | 0    | 0    | 18,47 | 149,98 | 0,02                      | 0,06  | 23,86  | 0,05 | 23,63 | 1,87 |
| 318  | Овощи тушеные в молочном соусом  | 100              | 2,06                 | 1,88  | 8,83  | 60,60  | 0,05           | 0,06          | 8,15  | 0,01  | 0    | 0    | 0    | 42,1  | 51,56  | 0,00                      | 0,0   | 251,50 | 0,00 | 20,9  | 0,58 |
| 407,00                                     | Сок фруктовый  | 200              | 0,20                 | 0,26  | 22,20 | 86,39  | 0,02           | 0,10          | 4,8   | 0,00  | 0    | 0    | 0    | 14,00 | 28,7   | 0,1                       | 0,2   | 202,00 | 0,0  | 10,0  | 0,24 |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный   | 60               | 4,56                 | 0,48  | 29,52 | 133,2  | 0,06           | 0,02          | 1,35  | 0,0   | 0    | 0    | 0    | 12,0  | 39,0   | 0,0                       | 0,0   | 78,6   | 0,00 | 0,0   | 0,66 |
| Итого за завтрак                           |  |                  |                      |       |       |        |                |               |       |       |      |      |      |       |        |                           |       |        |      |       |      |
| Обед (полноценный рацион питания)          |  |                  |                      |       |       |        |                |               |       |       |      |      |      |       |        |                           |       |        |      |       |      |
| 10,11                                      | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом                        | 60               | 0,6                  | 3,1   | 2,2   | 38,6   | 0,06           | 0,07          | 13,60 | 0,02  | 0    | 0    | 0    | 56,3  | 21,1   | 0,00                      | 0,0   | 10,10  | 0,0  | 22,6  | 0,60 |
| 7 * 31                                     | Салат "Витаминный" (капусты консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом | 60               | 1,9                  | 2,5   | 7,8   | 61,0   | 0,05           | 0,03          | 23,0  | 0,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 29,4  | 43,3   | 0,00                      | 0,040 | 51,03  | 0,0  | 7,6   | 0,7  |
| 99,54                                      | Суп овощной "Летний" на бульоне  | 200              | 4,98                 | 7,69  | 9,46  | 124,6  | 0,20           | 0,18          | 8,39  | 0,12  | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 22,3  | 71,48  | 0,043                     | 0,57  | 30,95  | 0,02 | 18,7  | 0,88 |
| 436,98                                     | Картофель, тушеный с мясными изделиями / жаркое по-домашнему                             | 230              | 11,74                | 13,60 | 31,79 | 304,60 | 0,22           | 0,13          | 3,60  | 0,090 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 29,70 | 111,95 | 0,06                      | 0,024 | 107,06 | 0,00 | 46,6  | 1,7  |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси  | 200              | 0,06                 | 0,02  | 20,73 | 78,2   | 0              | 0             | 2,5   | 0,00  | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 4,0   | 3,3    | 0,0                       | 0,0   | 0,45   | 0,0  | 1,7   | 0,15 |
| 5,10                                       | Хлеб ржано-пшеничный   | 70               | 1,85                 | 0,36  | 23,9  | 126,7  | 0,12           | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    | 24,5  | 110,6  | 0,0                       | 0,0   | 17,1   | 0,0  | 32,9  | 1,33 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |                  |                      |       |       |        |                |               |       |       |      |      |      |       |        |                           |       |        |      |       |      |
| Итого за Обед (замена)                     |  |                  |                      |       |       |        |                |               |       |       |      |      |      |       |        |                           |       |        |      |       |      |
| Итого за 2 приема пищи                     |  |                  |                      |       |       |        |                |               |       |       |      |      |      |       |        |                           |       |        |      |       |      |
| Итого за 2 приема пищи (замена)            |  |                  |                      |       |       |        |                |               |       |       |      |      |      |       |        |                           |       |        |      |       |      |

| № рецепта                                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции (г) | Неделя: 2        |       |        |                |      |      | Витамины (мг) |        |      |        |        |       | 7-11 лет |                           |      |       |      |  |
|--|---|------------------|------------------|-------|--------|----------------|------|------|---------------|--------|------|--------|--------|-------|----------|---------------------------|------|-------|------|--|
|  |   |                  | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | B1   | B2   | C             | A      | D    | Ca     | P      | F     | Se       | Минеральные вещества (мг) |      |       |      |  |
|  |   |                  | Б                | Ж     | У      |                |      |      |               |        |      |        |        |       |          | K                         | l    | Mg    | Fe   |  |
| 1  | 2   | 3                | 4                | 5     | 6      | 7              | 8    | 9    | 10            | 11     | 12   | 13     | 14     | 15    | 16       | 17                        | 18   | 19    | 20   |  |
| <b>Завтрак молочный</b>                    |   |                  |                  |       |        |                |      |      |               |        |      |        |        |       |          |                           |      |       |      |  |
| 28,02                                      | Фрукт порционно / Апельсин                        | 100-120          | 0,90             | 0,2   | 8,10   | 40,00          | 0,04 | 0,03 | 6,00          | 0,05   | 0,00 | 34,00  | 23,00  | 0,02  | 0,05     | 18,10                     | 0    | 13,00 | 0,30 |  |
| 340,19                                     | Омлет натуральный с маслом сливочным              | 150              | 11,38            | 8,30  | 2,89   | 140,3          | 0,07 | 0,43 | 0,39          | 0,02   | 1,8  | 98,33  | 127,33 | 0,06  | 0,03     | 20,29                     | 0,21 | 17,13 | 0,19 |  |
| 430  | Чай черный с сахаром                              | 200              | 0,2              | 0,05  | 15,01  | 58             | 0    | 0,01 | 0,90          | 0,0001 | 0    | 5,25   | 8,24   | 0,6   | 0,0      | 15,83                     | 0    | 4,4   | 0,87 |  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                    | 60               | 4,56             | 0,48  | 29,52  | 133,2          | 0,06 | 0,02 | 1,35          | 0      | 0    | 12,0   | 39,0   | 0,01  | 0,0      | 78,6                      | 0,0  | 0     | 0,66 |  |
| Итого за Завтрак                           |   |                  | 17,0             | 9,03  | 55,52  | 371,03         | 0,17 | 0,49 | 8,64          | 0,07   | 1,8  | 149,6  | 197,6  | 0,7   | 0,1      | 132,8                     | 0,2  | 34,5  | 2,02 |  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>   |   |                  |                  |       |        |                |      |      |               |        |      |        |        |       |          |                           |      |       |      |  |
| 72,22                                      | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 60               | 0,95             | 3,10  | 5,17   | 52,68          | 0,03 | 0,03 | 9,3           | 0,01   | 0    | 17,95  | 26,89  | 0,09  | 0,02     | 14,78                     | 0,01 | 12,28 | 0,52 |  |
| 140,10                                     | Суп картофельный с клецками на бульоне            | 200              | 5,1              | 4,16  | 19,1   | 156,30         | 0,06 | 0,05 | 1,07          | 0,074  | 0,22 | 22,42  | 42,97  | 0,023 | 0,046    | 7,50                      | 0,02 | 13,67 | 0,66 |  |
| 267,89                                     | Колета куриная запеченная с овощами               | 90               | 16,55            | 16,03 | 40,92  | 341,39         | 0,08 | 0,11 | 0,85          | 0,072  | 0,06 | 30,88  | 166,25 | 1,02  | 0,14     | 17,1                      | 0,40 | 36,26 | 0,89 |  |
| 1,39                                       | Капуста тушеная белокочанная /ИЦИ/                | 150              | 4,14             | 6,22  | 12,10  | 100,90         | 0,08 | 0,09 | 95,35         | 0,96   | 0    | 111,48 | 76,88  | 0,00  | 0,00     | 0,00                      | 0,0  | 39,08 | 1,45 |  |
| 407  | Цветная капуста отварная                          | 200              | 0                | 0,5   | 22,2   | 86,4           | 0,02 | 0,10 | 4,8           | 0      | 0    | 14,00  | 28,70  | 0,1   | 0,20     | 20,0                      | 0    | 10    | 0,2  |  |
| 5,10                                       | Сок фруктовый                                     | 70               | 1,85             | 0,36  | 23,9   | 126,7          | 0,12 | 0,06 | 0             | 0      | 0    | 24,5   | 110,6  | 0,0   | 0,0      | 17,1                      | 0,0  | 32,9  | 1,33 |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |                  | 28,79            | 30,13 | 123,43 | 864,36         | 0,39 | 0,44 | 111,37        | 1,11   | 0,3  | 221,2  | 452,3  | 1,2   | 0,4      | 258,6                     | 0,4  | 144,2 | 5,1  |  |
| Итого за 2 приема пищи                     |   |                  | 45,8             | 39,2  | 179,0  | 1235,4         | 0,6  | 0,9  | 120,0         | 1,2    | 2,1  | 496,0  | 649,9  | 1,9   | 0,5      | 391,4                     | 0,6  | 178,7 | 7,1  |  |