Приложение № 2

к постановлению

администрации муниципального

образования «Павловский район»

от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. №\_\_\_

**ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания обучающихся**

**в общеобразовательных организациях Ульяновской области**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | | понедельник | | |  | |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  | |  | |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период | | | | | | Неделя: | | 1 |  | |  | Возраст: | | 7-11лет | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | B1 | В2 | | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | | I | | Mg | Fe |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,0 | 0,002 | 16 | 11 | 0 | 0 | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 74,13 | Каша молочная овсяная (геркулес) | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,80 | 225,20 | 0,22 | 0,2 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,9 | 0,063 | 0,014 | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 693,0 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,0 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,4 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0,007 | 0,003 | 7,8 | 0,0015 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак | | | 16,87 | 15,84 | 90,9 | 552,1 | 0,38 | 0,465 | 14,6 | 0,104 | 0,162 | 322,78 | 272,4 | 0,104 | 0,02 | 224,55 | 0,3415 | 32,99 | 1,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из свежих овощей «Ассорти». | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,6 | 0,016 | 0 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,6 |
| 50,08\* З П | Салат из свёклы с сыром. | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0,04 | 5,54 | 0,06 | 0 | 65,82 | 48,95 | 0,01 | 0,039 | 8,3 | 0,02 | 13,94 | 0,83 |
| 102,16 | Суп гороховый с гренками | 200/50 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,07 | 7,0 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | 0,078 | 0,006 | 69,41 | 0,038 | 29,62 | 0,41 |
| 33.10 | Биточек | 90 | 13,79 | 15,01 | 14,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0,0 | 18,62 | 77,46 | 0,0 | 0,06 | 25,5 | 0,13 | 49,48 | 1,70 |
| 332,02 | Макаронные изделия отварные. | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,40 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,0 | 13,28 | 46,21 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,02 | 8,47 | 0,86 |
| 349,10 | Компот из сухофрук | 200 | 0,22 | 0,0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,1 | Хлеб пшеничный | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | 0,017 | 0 | 17,1 | 0 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | 30,95 | 29,83 | 134,45 | 941,97 | 0,76 | 0,42 | 27,99 | 0,126 | 0 | 248,62 | 480,62 | 0,107 | 0,122 | 130,86 | 0,228 | 165,71 | 6,39 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | |  | | вторник | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | | Неделя: | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Приём пищи, наименование блюда | | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | | I | | | Mg | | | Fe | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,03 | | Гастрономия /сыр порционно | | | | 15 | | 2,32 | | 2,95 | | 0 | | 36,4 | | 0 | | 0,03 | | 0,1 | | 0,1 | | 0 | | 88 | | 50 | | 0 | | 0,01 | | 8,8 | | | 0,0001 | | | 3,5 | | | 0,1 | | |
| 71,14 | | Каша молочная гречневая | | | | 200 | | 9,64 | | 13,08 | | 38,4 | | 380,26 | | 0,29 | | 0,26 | | 1,73 | | 0,072 | | 0,01 | | 190,1 | | 130,53 | | 0,08 | | 0,018 | | 87,26 | | | 0,2 | | | 8,92 | | | 0,7 | | |
| 303,16 | | Кофейный напиток с молоком | | | | 200 | | 5 | | 3,2 | | 24,66 | | 141,28 | | 0,04 | | 0,15 | | 1,3 | | 0,03 | | 0,03 | | 120,4 | | 90 | | 0,2 | | 0,25 | | 187,9 | | | 0,09 | | | 14 | | | 0,12 | | |
| 5,36 | | Батон | | | | 50 | | 3,3 | | 0,66 | | 17,16 | | 83,6 | | 0,16 | | 0,02 | | 0,01 | | 0,01 | | 0 | | 17,5 | | 79,0 | | 0 | | 0,0 | | 0,0 | | | 0,01 | | | 23,5 | | | 2,0 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | 20,26 | | 19,89 | | 80,22 | | 641,54 | | 0,49 | | 0,46 | | 3,14 | | 0,212 | | 0,04 | | 416 | | 349,53 | | 0,28 | | 0,278 | | 283,96 | | | 0,3001 | | | 49,92 | | | 2,92 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,25 | | Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик». | | | | 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 | | 9,2 | | | 0,48 | | | 9 | | | 0,28 | | |
| \*0,09 З,П | | Салат «Фасолька». | | | | 60 | | 1,67 | | 2,35 | | 9,75 | | 64,39 | | 0,05 | | 0,07 | | 1,1 | | 0,050 | | 0 | | 69,36 | | 47,5 | | 0,06 | | 0,02 | | 1,29 | | | 0,006 | | | 21,3 | | | 0,8 | | |
| 124,26 | | Щи из свежей капусты со сметаной | | | | 200/10 | | 1,4 | | 3,96 | | 6,3 | | 71,8 | | 0,05 | | 0,038 | | 12,6 | | 0 | | 0 | | 39,4 | | 39,2 | | 0 | | 0 | | 30,66 | | | 0 | | | 17,7 | | | 0,66 | | |
| 239,43 | | Тефтели из рыбы в соусе . | | | | 90 | | 11,12 | | 7,11 | | 15,22 | | 129,3 | | 0,12 | | 0,11 | | 7,06 | | 0,04 | | 0 | | 134,96 | | 267,8 | | 0,13 | | 0,001 | | 32,34 | | | 0,049 | | | 58,59 | | | 1,75 | | |
| 520,08 | | Картофельное пюре | | | | 150 | | 3,25 | | 9,25 | | 22,02 | | 138,76 | | 0,16 | | 0,13 | | 2,5 | | 0,06 | | 0,05 | | 43,8 | | 96,8 | | 0 | | 0 | | 58 | | | 0,021 | | | 32,92 | | | 1,19 | | |
| 547,0 | | Напиток из яблок | | | | 200 | | 0,04 | | 0,04 | | 13,06 | | 50,65 | | 0,003 | | 0,0 | | 0,5 | | 0,0 | | 0,0 | | 2,0 | | 0,0 | | 0 | | 0 | | 0,0 | | | 0 | | | 0,25 | | | 0,0 | | |
| 5,1 | | Хлеб пшеничный | | | | 70 | | 1,85 | | 0,36 | | 23,94 | | 126,7 | | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,50 | | 110,6 | | 0,017 | | 0 | | 17,1 | | | 0,03 | | | 32,9 | | | 1,33 | | |
| 2,0 | | Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,30 | | 12,7 | | 61,2 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,4 | | 26,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | | 0,0 | | | 5,7 | | | 0,0 | | |
| Итого за обед | | | | | | | | 22,1 | | 26,41 | | 105,25 | | 673,77 | | 0,623 | | 0,428 | | 24,79 | | 0,167 | | 0,05 | | 345,07 | | 601,62 | | 0,21 | | 0,038 | | 148,59 | | | 0,586 | | | 178,36 | | | 6,01 | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | |  | | среда | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | | Неделя: | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Приём пищи, наименование блюда | | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | | I | | | Mg | | | Fe | | |
| 1 | | 2 | | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | | 18 | | | 19 | | | 20 | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | | Фрукт порционно /яблоко | | | | 120-150 | | 0,4 | | 0,4 | | 10 | | 42,7 | | 0,04 | | 0,02 | | 10 | | 0 | | 0,2 | | 16 | | 11 | | 0 | | 0 | | 1,7 | | | 0 | | | 5 | | | 0,12 | | |
| 223,23 | | Запеканка творожная с соусом молочным | | | | 200 | | 19,3 | | 30,65 | | 61,4 | | 431,0 | | 0,07 | | 0,28 | | 2,35 | | 0,07 | | 0,0 | | 173 | | 236,7 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,008 | | | 33,5 | | | 1,15 | | |
| 375,01 | | Чай чёрный с лимоном | | | | 200 | | 0,24 | | 0,06 | | 15,22 | | 58,6 | | 0,06 | | 0,01 | | 1,7 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 0,1 | | 0,02 | | 31,77 | | 0 | | | 5,24 | | | 0,87 | | |
| 0,09 | | Хлеб пшеничный | | | | 60 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,52 | | 133,2 | | 0,06 | | 0,015 | | 1,4 | | 0 | | 0 | | 12 | | 39 | | 0 | | 0 | | 78,6 | | | 0 | | | 0 | | | 0,66 | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | 24,5 | | 31,59 | | 116,14 | | 665,5 | | 0,23 | | 0,325 | | 15,45 | | 0,07 | | 0,2 | | 209,05 | | 296,48 | | 0,1 | | 0,02 | | 112,07 | | | 0,008 | | | 43,74 | | | 2,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | | Салат из свежих помидоров и огурцов | | | | 60 | | 0,34 | | 2,05 | | 1,74 | | 28,09 | | 0,03 | | 0,01 | | 8,91 | | 0,32 | | 0 | | 12,84 | | 8,93 | | 0,01 | | 0,19 | | 61,37 | | | 0,0014 | | | 9,82 | | | 0,29 | | |
| 7 \* ЗП | | Салат «Витаминный» | | | | 60 | | 1,90 | | 2,50 | | 7,80 | | 61 | | 0,05 | | 0,03 | | 23 | | 0 | | 0 | | 29,40 | | 43,3 | | 0 | | 0,04 | | 51,03 | | | 0,001 | | | 7,63 | | | 0,65 | | |
| 83,03 | | Борщ | | | | 200 | | 1,37 | | 2,12 | | 8,76 | | 59,65 | | 0,05 | | 0,05 | | 15,7 | | 0,06 | | 0 | | 37,88 | | 38,91 | | 0,22 | | 0,48 | | 98,20 | | | 0,03 | | | 18,44 | | | 0,93 | | |
| 291,33 | | Плов с птицей | | | | 230 | | 16,15 | | 17,02 | | 48,46 | | 407,63 | | 0,2 | | 0,1 | | 4,69 | | 0,002 | | 0 | | 31,61 | | 215,19 | | 0,095 | | 0,093 | | 58,07 | | | 0,042 | | | 52,25 | | | 1,96 | | |
| 346,00 | | Напиток из апельсина | | | | 200 | | 0,46 | | 0,10 | | 33,99 | | 141,20 | | 0,02 | | 0,016 | | 12,0 | | 0 | | 0 | | 23,02 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | | 0 | | | 7,62 | | | 0,024 | | |
| 5,10 | | Хлеб пшеничный | | | | 70 | | 1,85 | | 0,36 | | 23,94 | | 126,7 | | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,02 | | 0 | | 17,1 | | | 0,03 | | | 32,9 | | | 1,33 | | |
| 2,0 | | Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,30 | | 12,7 | | 61,2 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,4 | | 26,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | | 0,0 | | | 5,7 | | | 0,0 | | |
| Итого за обед | | | | | | | | 24,07 | | 24,45 | | 137,39 | | 885,47 | | 0,57 | | 0,266 | | 64,3 | | 0,382 | | 0 | | 164,65 | | 443,03 | | 0,345 | | 0,803 | | 285,77 | | | 0,1044 | | | 134,36 | | | 5,184 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | |  | | четверг | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | | Неделя: | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Приём пищи, наименование блюда | | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг/ мкг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | I | | Mg | | Fe | |
| 1 | | 2 | | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,28 | | Салат «Петрушка» | | | | 60 | | 4,03 | | 7,45 | | 2,89 | | 94,84 | | 0,02 | | 0,074 | | 2,21 | | 0,008 | | 0,014 | | 14,3 | | 98,16 | | 23,1 | | 0,04 | | 97,20 | | 0,002 | | 21,21 | | 0,44 | |
| 478,28 | | Картофельная запеканка с мясом | | | | 200 | | 12,52 | | 13,57 | | 37,12 | | 329,52 | | 0,18 | | 0,13 | | 3,5 | | 0,009 | | 0,02 | | 39,44 | | 117,68 | | 0,06 | | 0,024 | | 107,06 | | 0,079 | | 42,83 | | 0,8 | |
| 407 | | Сок фруктовый | | | | 200 | | 1,0 | | 0,2 | | 20,20 | | 81,6 | | 0,08 | | 0,08 | | 4,0 | | 0 | | 0 | | 31,0 | | 18,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 31,0 | | 0 | | 8,0 | | 0,72 | |
| 0,09 | | Хлеб пшеничный | | | | 60 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,52 | | 133,2 | | 0,06 | | 0,02 | | 1,35 | | 0 | | 0 | | 12 | | 39 | | 0,007 | | 0,003 | | 78,6 | | 0,002 | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | 22,11 | | 21,7 | | 89,73 | | 639,16 | | 0,34 | | 0,304 | | 11,06 | | 0,017 | | 0,034 | | 96,74 | | 272,84 | | 23,167 | | 0,067 | | 313,86 | | 0,083 | | 72,04 | | 2,62 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,22 | | Винегрет овощной. | | | | 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 | | | | 200 | | 2 | | 5,2 | | 9 | | 88,1 | | 0,02 | | 0,02 | | 9,20 | | 0,04 | | 0 | | 36,7 | | 24,2 | | 0,07 | | 0,57 | | 30,95 | | 0,20 | | 12,4 | | 0,4 | |
| 33,10 | | Биточки | | | | 80 | | 13,79 | | 15,01 | | 14,92 | | 250,85 | | 0,17 | | 0,15 | | 1,65 | | 0,02 | | 0 | | 18,62 | | 77,46 | | 0 | | 0,06 | | 25,5 | | 0,13 | | 49,48 | | 1,70 | |
| 330,01 | | Гороховое пюре | | | | 150 | | 17,26 | | 2,85 | | 38,12 | | 250,46 | | 0,68 | | 0,14 | | 0,0 | | 0,03 | | 0,03 | | 70,67 | | 170,63 | | 548,33 | | 20,27 | | 655,44 | | 0,08 | | 66,23 | | 5,28 | |
| 349,10 | | Компот из смеси сухофруктов | | | | 200 | | 0,22 | | 0 | | 19,44 | | 76,75 | | 0 | | 0 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 22,60 | | 7,7 | | 0 | | 0 | | 0,5 | | 0 | | 3 | | 0,66 | |
| 6637,03 | | Кондитерское изделие/ печенье | | | | 30 | | 1,7 | | 2,26 | | 13,8 | | 78,89 | | 0,002 | | 0,01 | | 0 | | 0 | | 0 | | 8,20 | | 17,4 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,17 | | 0 | | 3 | | 0,2 | |
| 5,10 | | Хлеб пшеничный | | | | 70 | | 1,85 | | 0,36 | | 23,94 | | 126,7 | | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,50 | | 110,6 | | 0,01 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 | |
| 2,0 | | Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,30 | | 12,7 | | 61,2 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,4 | | 26,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,7 | | 0,0 | |
| Итого за обед | | | | | | | | 39,77 | | 29,08 | | 137,09 | | 985,63 | | 1,122 | | 0,41 | | 20,35 | | 0,098 | | 0,03 | | 204,64 | | 460,98 | | 548,5 | | 20,919 | | 744,44 | | 0,45 | | 184,99 | | 10,09 | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | | | | пятница | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне- весенний | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | | Неделя: | | | | 1 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | | Прием пищи, наименование блюда | | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | I | | Mg | | Fe | |
| 1 | | 2 | | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | | Фрукт порционно /яблоко | | | | 120-150 | | 0,4 | | 0,4 | | 10 | | 42,7 | | 0,04 | | 0,02 | | 10,0 | | 0 | | 0,002 | | 16 | | 11 | | 0 | | 0 | | 1,70 | | 0 | | 5 | | 0,12 | |
| 340,33 | | Омлет, запечённый с картофелем | | | | 150 | | 10,7 | | 36 | | 15,81 | | 349,9 | | 0,13 | | 0,36 | | 4,69 | | 0,19 | | 1,80 | | 98,33 | | 186,83 | | 0,06 | | 0,03 | | 52,76 | | 0,21 | | 25,6 | | 2,33 | |
| 484,0 | | кисломолочный напиток Ряженка | | | | 200 | | 5,8 | | 5 | | 8,4 | | 99,70 | | 0,04 | | 0,26 | | 0,6 | | 0,04 | | 0,0 | | 248 | | 184,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0 | | 28,0 | | 0,02 | |
| 0,09 | | Хлеб пшеничный | | | | 60 | | 4,56 | | 0,48 | | 29,52 | | 133,2 | | 0,06 | | 0,02 | | 1,35 | | 0,0 | | 0 | | 12 | | 39 | | 0,007 | | 0,003 | | 78,6 | | 0,0015 | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | 21,46 | | 41,88 | | 63,73 | | 625,5 | | 0,27 | | 0,66 | | 16,64 | | 0,23 | | 1,802 | | 374,33 | | 420,83 | | 0,067 | | 0,033 | | 133,06 | | 0,2115 | | 58,6 | | 3,13 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 0,04 | | 10,30 | | 0,020 | | 14,70 | | 0,59 | |
| 20,14 \* ЗП | | Салат из свёклы. | | | | 60 | | 0,86 | | 1,56 | | 5,13 | | 37,43 | | 0,01 | | 0,02 | | 5,7 | | 0,01 | | 0 | | 21,83 | | 24,66 | | 0 | | 0,4 | | 18,50 | | 0,01 | | 12,58 | | 0,8 | |
| 96,35 | | Рассольник «домашний» | | | | 200/10 | | 1,73 | | 5,96 | | 12,76 | | 108,41 | | 0,06 | | 0,04 | | 5,75 | | 0,45 | | 0,0 | | 30,02 | | 61,23 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,003 | | 19,21 | | 0,79 | |
| 1,39 | | Капуста тушёная | | | | 150 | | 4,14 | | 6,22 | | 12,10 | | 100,9 | | 0,08 | | 0,09 | | 95,35 | | 0,96 | | 0 | | 111,48 | | 76,88 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 39,08 | | 1,45 | |
| 267.89 | | Котлета куриная | | | | 90 | | 16,55 | | 16,03 | | 40,92 | | 341,39 | | 0,08 | | 0,11 | | 0,85 | | 0,07 | | 0,06 | | 30,88 | | 166,25 | | 1,02 | | 0,14 | | 17,17 | | 0,40 | | 36,26 | | 0,89 | |
| 430,0 | | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0,2 | | 0,05 | | 15,01 | | 58,0 | | 0,0 | | 0,01 | | 9,0 | | 0,0 | | 0 | | 5,25 | | 8,24 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0 | | 4,4 | | 0,87 | |
| 5,10 | | Хлеб пшеничный | | | | 70 | | 1,85 | | 0,36 | | 23,94 | | 126,7 | | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,017 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 | |
| 2,0 | | Хлеб ржаной | | | | 30 | | 2,0 | | 0,30 | | 12,7 | | 61,2 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,4 | | 26,1 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 5,7 | | 0,0 | |
| Итого за обед | | | | | | | | 27,92 | | 30,6 | | 127,41 | | 856,98 | | 0,48 | | 0,36 | | 123,63 | | 1,52 | | 0,06 | | 252,16 | | 495,56 | | 1,037 | | 0,58 | | 63,07 | | 0,463 | | 164,83 | | 6,72 | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | понедельник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  | |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | | I | Mg | Fe |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,60 | Салат фруктовый | | 60 | 0,04 | 0,18 | 5,5 | 25,5 | 0,02 | 0,02 | 2,30 | 0 | 0 | 15 | 10,2 | 0,06 | 0,02 | 86,46 | | 0 | 6,60 | 0,75 |
| 223,23 | Запеканка творожная с соусом молочным | | 200 | 19,3 | 30,65 | 61,4 | 431,0 | 0,07 | 0,28 | 2,35 | 0,07 | 0,0 | 173 | 236,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,008 | 33,5 | 1,15 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,4 | 90 | 0,2 | 0,25 | 187,9 | | 0,09 | 14 | 0,12 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0 | 0 | 78,6 | | 0 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак | | | | 28,9 | 34,51 | 121,08 | 730,98 | 0,19 | 0,47 | 7,3 | 0,1 | 0,03 | 320,4 | 375,9 | 0,26 | 0,27 | 352,96 | | 0,098 | 54,1 | 2,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | | 9,82 | 0,29 |
| 7 \* ЗП | Салат «Витаминный» | | 60 | 1,90 | 2,50 | 7,80 | 61 | 0,05 | 0,03 | 23 | 0 | 0 | 29,40 | 43,3 | 0 | 0,04 | 51,03 | 0,001 | | 7,63 | 0,65 |
| 66236,09 | Борщ «Сибирский» | | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19,0 | 0,07 | 0,01 | 43,11 | 48,75 | 0,15 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | | 22,44 | 0,80 |
| 267,71 | Шницель | | 90 | 18,04 | 9,67 | 4,00 | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2 | 0,3 | 0 | 15,88 | 175,41 | 0 | 0,06 | 20 | 0,13 | | 25,23 | 1,68 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0 | 93,86 | 0,08 | | 8,47 | 0,09 |
| 407 | Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0 | 0 | 31,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 31,0 | 0 | | 8,0 | 0,72 |
| 5,10 | Хлеб 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 | 0,03 | | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 32,6 | 21,16 | 119,53 | 848,53 | 0,67 | 0,35 | 56,1 | 0,723 | 0,05 | 175,43 | 477,3 | 0,17 | 0,77 | 372,56 | 0,272 | | 120,19 | 5,56 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | вторник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,47 | Каша молочная пшённая | | 200 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 258 | 0,19 | 0,16 | 1,17 | 0,018 | 0,11 | 136 | 181,37 | 0,063 | 0,014 | 228,7 | 0,15 | 47,6 | 1,24 |
| 693 | Какао с молоком | | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0 | 0 | 149,63 | 0,19 | 21,3 | 0,4 |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0 | 0 | 78,6 | 0,002 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак | | | | 16,69 | 14,28 | 99 | 542,2 | 0,25 | 0,41 | 4,47 | 0,068 | 0,16 | 300,2 | 344,87 | 0,063 | 0,014 | 456,93 | 0,342 | 68,9 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат «Фасолька». | | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,10 | 1,10 | 0,05 | 0 | 69,36 | 47,5 | 0,06 | 0,02 | 1,29 | 0,006 | 21,30 | 0,8 |
| 151,47 | Суп-лапша домашняя | | 200 | 5,14 | 4,16 | 19,13 | 136,3 | 0,07 | 0,07 | 0,96 | 0,048 | 0,022 | 24,82 | 64,15 | 0,06 | 0,012 | 7,50 | 0,021 | 8,73 | 0,91 |
| 273,07 | Котлеты рыбные паровы. | | 90 | 11,93 | 9,5 | 20,22 | 200,86 | 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 | | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96,79 | 0 | 0 | 58,0 | 0,02 | 32,9 | 1,19 |
| 66112 | 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 | 7,2 | 0 | 0,2 | 0,18 |
| 430,06 | Чай витаминизированный | | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 58,0 | 0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0 | 0 | 15,83 | 0 | 4,40 | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0 | 0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 27,44 | 27,78 | 133,73 | 849,31 | 0,52 | 0,38 | 5,18 | 0,268 | 3,482 | 184,93 | 374,33 | 0,3 | 0,112 | 147,7 | 0,247 | 117,18 | 5,34 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | среда | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия /сыр порционно | | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0 | 88 | 50 | 0 | 0,01 | 8,8 | 0 | 3,50 | 0,10 |
| 2,35 | Каша молочная манная | | 200 | 7,12 | 11,68 | 31,06 | 257,63 | 0,1 | 0,24 | 0,09 | 0,012 | 0,07 | 187,7 | 124,5 | 0,02 | 0,02 | 83,48 | 0,09 | 26,14 | 0,41 |
| 351,01 | Кисель фруктовый | | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0 | 0 | 8,04 | 0 | 0,85 | 0,08 |
| 5,36 | Батон | | 50 | 3,3 | 0,66 | 17,16 | 83,6 | 0,16 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0 | 17,5 | 79,0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 23,5 | 2,0 |
| Итого за завтрак | | | | 12,77 | 15,31 | 66,84 | 450,86 | 0,26 | 0,29 | 1,42 | 0,033 | 0,07 | 298,44 | 261,31 | 0,02 | 0,03 | 100,32 | 0,1 | 53,99 | 2,59 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свёклы с сыром. | | 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 | 0,04 | 8,3 | 0,02 | 13,94 | 0,83 |
| 124,26 | Щи из свежей капусты со сметаной | | 200/10 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,70 | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0 | 0 | 49,2 | 49,0 | 0 | 0 | 38,30 | 0 | 22,1 | 0,80 |
| 288,38 | Птица порционная запечённая | | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0 | 0 | 18,71 | 125,6 | 0,0 | 0,01 | 17,4 | 0,04 | 14,89 | 1,3 |
| 330,01 | Гороховое пюре | | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,03 | 0,05 | 0,02 | 65,54 | 0,08 | 42 | 0,98 |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,60 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб 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 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 38,99 | 25,42 | 104,17 | 823,9 | 0,74 | 0,42 | 23,69 | 0,09 | 0,03 | 237,99 | 531,06 | 0,16 | 0,09 | 178,41 | 0,17 | 136,77 | 6,11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | четверг | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / яблоко | | 120-150 | 0,40 | 0,40 | 10 | 42,7 | 0 | 0,02 | 10,0 | 0 | 0 | 16,00 | 11 | 0 | 0 | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 279,35 | Тефтели «Детские» | | 90 | 12,51 | 17,31 | 6,05 | 229,59 | 0,19 | 0,15 | 0,14 | 0,04 | 0 | 18,47 | 149,98 | 0,02 | 0,06 | 23,86 | 0,05 | 23,63 | 1,87 |
| 1,39 | Капуста тушёная | | 150 | 4,14 | 6,22 | 12,10 | 100,9 | 0,08 | 0,09 | 95,35 | 0,96 | 0 | 111,48 | 76,88 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39,08 | 1,45 |
| 407 | Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0 | 0 | 31,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 31,0 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 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 | 78,6 | 0,002 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак | | | | 22,61 | 24,61 | 77,87 | 587,99 | 0,41 | 0,36 | 110,84 | 1 | 0 | 188,95 | 294,86 | 0,02 | 0,06 | 135,16 | 0,052 | 75,71 | 4,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,11 | Салат из свежих овощей «Ассорти». | | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,6 | 0,02 | 0 | 56,3 | 21,1 | 0 | 0 | 10,1 | 0 | 22,6 | 0,6 |
| 7 \* ЗП | Салат «Витаминный» | | 60 | 1,90 | 2,50 | 7,80 | 61 | 0,05 | 0,03 | 23 | 0 | 0 | 29,40 | 43,3 | 0 | 0,04 | 51,03 | 0,001 | 7,63 | 0,65 |
| 15,0 | Свекольник со сметаной | | 200 | 3,93 | 1,79 | 10,69 | 76,46 | 0,20 | 0,18 | 10,37 | 0,12 | 0,00 | 22,3 | 71,48 | 0,043 | 0,57 | 30,95 | 0,02 | 18,71 | 0,88 |
| 436,98 | Картофель, тушённый с мясом/ жаркое по-домашнему | | 230 | 11,74 | 13,6 | 31,79 | 304,60 | 0,22 | 0,13 | 3,60 | 0,09 | 0,03 | 29,70 | 111,95 | 0,06 | 0,024 | 107,06 | 0,003 | 46,67 | 1,79 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 3 | 0,66 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0 | 0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 22,24 | 21,65 | 108,52 | 745,31 | 0,75 | 0,47 | 50,77 | 0,23 | 0,03 | 190,2 | 392,23 | 0,103 | 0,634 | 216,74 | 0,054 | 137,21 | 5,91 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | пятница | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,02 | Фрукт порционно /апельсин | | 100-120 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 0,03 | 6 | 0,05 | 0 | 34 | 23 | 0,02 | 0,05 | 18,1 | 0 | 13 | 0,3 |
| 340,19 | Омлет натуральный с маслом сливочным | | 150 | 11,38 | 8,3 | 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 чёрный 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 | 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 | 39 | 0,01 | 0 | 78,6 | 0 | 0 | 0,66 |
| Итого за завтрак | | | | 17,04 | 9,03 | 55,52 | 371,5 | 0,17 | 0,49 | 8,64 | 0,0701 | 1,8 | 149,58 | 197,57 | 0,69 | 0,08 | 132,82 | 0,21 | 34,53 | 2,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,22 | Винегрет овощной | | 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 |
| 140,1 | Суп картофельный с клёцками | | 200 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 156,3 | 0,06 | 0,05 | 1,07 | 0,074 | 0,22 | 22,42 | 42,97 | 0,023 | 0,046 | 7,5 | 0,02 | 13,67 | 0,66 |
| 171.05 | Гречка отварная | | 150 | 7,58 | 7,25 | 37,28 | 223,44 | 0,26 | 0,04 | 0,85 | 0,003 | 0,04 | 14,2 | 179,60 | 0,01 | 0,003 | 22,90 | 0,1 | 12,00 | 0,40 |
| 255,00 | Печень по-строгановски | | 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 |
| 591,0 | Гуляш | | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 0,0 | 1,28 | 0,0 | 0,0 | 24,36 | 194,69 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 26,01 | 2,32 |
| 407 | Сок фруктовый | | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0 | 0 | 31,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 31,0 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | 0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 2,0 | Хлеб ржаной | | 30 | 2,0 | 0,30 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 26,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| Итого за обед | | | | 57,25 | 45,09 | 130,29 | 1081,4 | 1,06 | 2,2 | 31,36 | 0,0925 | 0,266 | 155,05 | 909,49 | 0,343 | 38,999 | 363,65 | 6,93 | 129,25 | 12,67 |