ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00D134414C4C91B00F6514E463D052B875
Владелец: Бойко Жанна Геннадьевна
Действителен: с 11.10.2023 до 03.01.2025

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»

Н.Н.Стромилова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

СЕЗОН : ВЕСНА

Учебный год

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

ООО " Тимашевское ПРТ райпо"

СОГЛАСОВАНО

ООО " Тимашевское ПРТ райпо"

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000071	Помидоры свежие в нарезке	40	0,44	0,08	1,52	9		0,03	7		116	5,6	8	10,4	0,36			
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,01	14,04	3,6	189	97 920	0,04	0,41		236,7	27	18,9	136,8	1,8	14,85	0,18	
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	4	21,22	134	10	0,12			118,8477	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Завтрак	**620**	**18,99**	**18,87**	**68,36**	**522**	**97 930**	**0,27**	**15,21**		**56,5107**	**83,8752**	**18,3604**	**09,7011**	**8,0485**	**14,8511**	**0,1827**	**0,0082**
	Обед																	
Я100025	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	3,2	3,8	48	9 060	0,02	2,24		171	12	8,4	26	0,38	5,5	0,22	11
Я200032	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94	102 200	0,05	3,68		222	10,4	12,8	36	0,54	10,28	0,946	
ИН00405	Курица в соусе с томатом"	100	11,33	11,25	3,22	160	20	0,02	1,92			28,3333	13,3333	75	0,8333			
Ф334	Рис отварной с овощами	150	3,33	4,63	30,94	179	20	0,04	0,9		84,4645	14,9028	25,9909	73,6881	0,5848	0,0017	0,0059	0,0309
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4		92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
К000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6			
	Всего в Обед	**880**	**26,95**	**23,75**	**117,25**	**794**	**111 300**	**0,27**	**45,14**		**015,334**	**98,1661**	**25,4642**	**16,0481**	**5,3806**	**15,7837**	**1,1984**	**11,0395**
	Полдник																	
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38									
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Полдник	**300**	**4,46**	**8,66**	**36,2**	**306**	**40**	**0,11**	**13,38**			**16**	**9**	**11**	**2,2**			
	Всего в день		**50,4**	**51,28**	**221,81**	**1 622**	**209 270**	**0,65**	**73,73**		**71,8447**	**98,0413**	**52,8246**	**36,7492**	**15,6291**	**30,6348**	**1,3811**	**11,0477**
	Итого		**50,4**	**51,28**	**221,81**	**1 622**	**209 270**	**0,65**	**73,73**		**71,8447**	**98,0413**	**52,8246**	**36,7492**	**15,6291**	**30,6348**	**1,3811**	**11,0477**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,43**	**28,45**	**54,7**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000020	Салат из свежих огурцов*	60	0,45	3,61	1,41	40		0,02	2,82		79,428	13,3932	7,9116	23,754	0,3438			
Я300124	Биточки из курицы..	90	8,4	6,19	14,4	152	5 640	0,06	0,56		206,4	26,4	57,6	129,6	1,2	15,36	16,56	
Я200068	Макароны отварные с овощами"	150	4,7	6,1	26,5	181	304 200	0,07	2,01		133	18	18	50	0,9	21,6	0,3	
Я200180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**620**	**19,27**	**19,96**	**73,35**	**558**	**323 130**	**0,23**	**170,91**		**880,828**	**88,7932**	**26,0116**	**334,354**	**5,9638**	**45,962**	**18,6603**	**0,008**
	Обед																	
ИН00049	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,66	6,12	3,18	71		0,01	8,88			18,6	7,2	12	0,72			
Я200034	Суп картофельный с горохом"	200	4,91	2,51	16,33	108		0,14	5,68		382,2208	32,3676	31,0914	83,322	1,5342	0,0034	0,002	0,0235
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	8	0,9	0,09	5,58	27		0,01				2,416	1,696	7,864	0,1328			
К000229	Рыба" тушенная в томате с овощами, (минтай)	90	7,48	8,49	12,46	157		0,01	1,26		63,5398	9,9	7,7987	13,5146	0,2349	0,0009		0,0098
Я300077	Картофельное пюре"	150	3,05	5,78	19,78	143	20	0,12	10,2	0,01	624,4331	39,1283	28,2552	83,9098	1,0176	0,0075	0,0008	0,0375
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	**898**	**24,64**	**24,47**	**112,59**	**779**	**20**	**0,51**	**74,02**	**0,01**	**48,1937**	**77,4119**	**21,8413**	**24,3104**	**8,0495**	**0,0138**	**0,0031**	**0,0788**
	Полдник																	
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,3333	30,6667	142,6667	1,4667	27,1667	15,5	
К000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
	Всего в Полдник	**300**	**9,87**	**11,83**	**44,5**	**345**	**39 540**	**0,11**	**2,23**		**417,5**	**63,3333**	**58,6667**	**22,6667**	**1,6667**	**27,1667**	**15,5**	
	Всего в день		**53,78**	**56,26**	**230,44**	**1 682**	**362 690**	**0,85**	**247,16**	**0,01**	**46,5217**	**29,5384**	**06,5196**	**81,3311**	**15,68**	**73,1425**	**34,1634**	**0,0868**
	Итого		**53,78**	**56,26**	**230,44**	**1 682**	**362 690**	**0,85**	**247,16**	**0,01**	**46,5217**	**29,5384**	**06,5196**	**81,3311**	**15,68**	**73,1425**	**34,1634**	**0,0868**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,79**	**30,1**	**54,8**													

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000015	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,46	3,16		38	30	0,01	0,06		10	93	4,5	65	0,08			
К000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	150	7,9	11,37	40,79	297	60	0,04	0,06		83,4857	53,8857	26,4429	123,9714	0,8286			
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Завтрак	**505**	**14,53**	**15,49**	**84,66**	**537**	**98 130**	**0,15**	**85,12**		**17,7357**	**89,6357**	**60,4929**	**60,4714**	**4,9036**	**0,0011**	**0,0014**	**0,006**
	Обед																	
К000021	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	60	0,5	3,02	1,1	34		0,09	4,25		90,762	20,376	8,352	13,932	0,3828			
Б1113	Борщ сибирский"	200	2,79	3,65	11,34	89		0,05	5,71		254,1958	35,46	22,536	65,1888	1,1488	0,0041	0,0018	0,0183
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом(70/30)	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,319	26,6104	153,2696	2,0398	0,0053	0,008	0,0485
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	4	21,22	134	10	0,12			118,8477	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076
К000348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115		0,02	0,6		258	32,32	17,56	21,9	0,48			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
	Всего в Обед	**780**	**26,3**	**23,73**	**101,79**	**728**	**20**	**0,45**	**10,8**	**0,01**	**56,8999**	**51,0502**	**60,0188**	**25,5915**	**7,8499**	**0,0118**	**0,0389**	**0,0802**
	Полдник																	
К000188	Запеканка рисовая с творогом (с маслом)	100/5	5,53	7,96	28,55	211	40	0,03	0,04		58,44	37,72	18,51	86,78	0,58			
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
	Всего в Полдник	**305**	**5,73**	**7,96**	**41,55**	**264**	**2 490**	**0,04**	**1,44**		**110,44**	**47,72**	**23,94**	**96,78**	**0,7**	**0,48**	**0,02**	
	Всего в день		**46,56**	**47,18**	**228**	**1 529**	**100 640**	**0,64**	**97,36**	**0,01**	**85,0756**	**88,4059**	**44,4517**	**82,8429**	**13,4535**	**0,4929**	**0,0603**	**0,0862**
	Итого		**46,56**	**47,18**	**228**	**1 529**	**100 640**	**0,64**	**97,36**	**0,01**	**85,0756**	**88,4059**	**44,4517**	**82,8429**	**13,4535**	**0,4929**	**0,0603**	**0,0862**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,18**	**27,77**	**59,65**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	68	0,68	3,51	2,04	42	72 990	0,03	13,03		149,6	19,2667	11,3333	20,4	0,5667	10,54	0,2267	
Я200131	Плов из булгура с курицей ;	170	13	12,32	25,52	265	155 550	0,11	0,93		329,8	28,05	117,3	221	1,887	37,4	10,37	69,7
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22			
ИН00109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04				7,7	10,34	34,76	0,858			
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83												
	Всего в Завтрак	**500**	**18,85**	**18,25**	**71,45**	**529**	**230 990**	**0,21**	**15,36**		**531,4**	**69,0167**	**47,2033**	**299,16**	**3,6517**	**48,42**	**10,6167**	**69,7**
	Обед																	
Лш051	Салат из свеклы с квашенной капустой	60	0,83	7,99	4,49	93	20	0,01	13,12		125,5358	22,0698	8,3808	20,1042	0,7614			
Ф086/6	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,74	2,27	11,43	73		0,09	6,6		379,22	19,2	21,32	53,36	0,774			
К000255	Печень по-строгановски (говядина)	90	11,93	10,11	3,17	167	5 200	0,18	7,61		183,51	29,916	15,723	215,388	4,5			
Я300066	Макароны отварные,	150	5,6	0,67	29	145		0,06	0,02		64,339	5,7	8,1	35,7	0,78	0,0008		0,0117
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495			
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06				12,6	16,92	56,88	1,404			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	**881**	**26,8**	**22,23**	**119,25**	**804**	**5 220**	**0,49**	**192,85**		**30,6048**	**42,4858**	**92,7438**	**40,6822**	**12,4144**	**0,0028**	**0,0003**	**0,0197**
	Полдник																	
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,5255	70,5602	28,6411	138,5537	1,2934	0,0001		0,0015
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
	Всего в Полдник	**300**	**12,42**	**9,34**	**44,2**	**322**	**60**	**0,1**	**2,84**		**56,4885**	**84,7602**	**30,6411**	**42,5537**	**1,6934**	**0,0001**		**0,0021**
	Всего в день		**58,07**	**49,82**	**234,9**	**1 655**	**236 270**	**0,8**	**211,05**		**18,4933**	**96,2627**	**70,5882**	**82,3959**	**17,7595**	**48,4229**	**10,617**	**69,7218**
	Итого		**58,07**	**49,82**	**234,9**	**1 655**	**236 270**	**0,8**	**211,05**		**18,4933**	**96,2627**	**70,5882**	**82,3959**	**17,7595**	**48,4229**	**10,617**	**69,7218**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,04**	**27,09**	**56,77**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000274	Зразы рубленые (говядина);	90	8,6	11,16	11,03	179	30	0,05	1,19		159,66	36,261	21,6	111,861	6,021			
ИН00258	Каша пшенная вязкая.	150	6,54	9,65	27,84	224	60	0,14	1,02			103,5	41,55	157,35	1,095			
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**580**	**18,88**	**21,46**	**78,09**	**584**	**90**	**0,31**	**43,01**		**467,623**	**199,961**	**88,35**	**334,811**	**8,616**	**0,002**	**0,0003**	**0,0086**
	Обед																	
Я100006	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3	1,8	38	64 400	0,03	11,5		132	17	10	18,4	0,47	9,3	0,22	14
К000096	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,04	12,35	93		0,05	5,36		321,708	14,04	18,612	51,588	0,6948	0,0031	0,0002	0,0229
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6 270	0,07	0,62		229,3333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4	
К000303	Каша вязкая (ячневая)"	150	3,14	3,99	19,99	128	10	0,06			57,1517	24,0636	14,3733	99,6628	0,5214			0,0261
К000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478			
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495			
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06				12,6	16,92	56,88	1,404			
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83												
	Всего в Обед	**811**	**26,69**	**24,24**	**115,58**	**799**	**70 700**	**0,38**	**19,07**		**956,533**	**58,2569**	**51,5453**	**24,3408**	**5,3965**	**26,3698**	**18,6202**	**14,049**
	Полдник																	
ИН00530	Блинчики с джемом	100	7,33	7,52	34,67	236	40	0,08	3,09			127,8788	21,2121	130,9091	0,7879			
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Полдник	**300**	**7,73**	**7,92**	**44,47**	**283**	**40**	**0,11**	**13,09**			**43,8788**	**30,2121**	**41,9091**	**2,9879**			
	Всего в день		**53,3**	**53,62**	**238,14**	**1 666**	**70 830**	**0,8**	**75,17**		**424,156**	**02,0967**	**70,1074**	**01,0609**	**17,0004**	**26,3718**	**18,6205**	**14,0576**
	Итого		**53,3**	**53,62**	**238,14**	**1 666**	**70 830**	**0,8**	**75,17**		**424,156**	**02,0967**	**70,1074**	**01,0609**	**17,0004**	**26,3718**	**18,6205**	**14,0576**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,8**	**28,97**	**57,18**													

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000020	Салат из свежих огурцов*	60	0,45	3,61	1,41	40		0,02	2,82		79,428	13,3932	7,9116	23,754	0,3438			
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	200	15	10	18,33	223		0,15	9,75		777,0512	34,7881	50,9926	202,2804	2,2215	0,0105	0,0003	0,1417
Я200180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
ИН00108	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	78		0,04				6,6	4,62	21,45	0,363			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
	Всего в Завтрак	**513**	**23,08**	**17,61**	**53,86**	**467**	**13 290**	**0,28**	**13,09**		**40,4792**	**72,7813**	**03,6242**	**86,0844**	**4,8083**	**9,0105**	**1,8003**	**0,1417**
	Обед																	
Лш045	Салат из квашеной капусты"	60	0,78	3	4,8	50			14,46									
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96												
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	108 800	0,04	0,45		263	30	21	152	2	16,5	0,2	
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	4,2	20,8	134		0,06				26,82	15,99	111,2	0,58			
Я300203	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	15 000					50	2	4	0,1			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Обед	**880**	**27,12**	**25,78**	**104,5**	**764**	**123 800**	**0,21**	**19,91**		**515,2**	**144,32**	**70,69**	**356,6**	**6,59**	**16,5013**	**0,2264**	**0,0058**
	Полдник																	
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	40	4	4	27,4	166												
ИН516/2	Ряженка; промышленного производства	200	5,8	3	8	92	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
001	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Полдник	**340**	**10,4**	**7,6**	**50,1**	**325**	**40**	**0,13**	**248,9**		**417**	**264**	**41,5**	**196,5**	**3,5**			
	Всего в день		**60,6**	**50,99**	**208,46**	**1 556**	**137 130**	**0,62**	**281,9**		**72,6792**	**81,1013**	**15,8142**	**39,1844**	**14,8983**	**25,5118**	**2,0267**	**0,1475**
	Итого		**60,6**	**50,99**	**208,46**	**1 556**	**137 130**	**0,62**	**281,9**		**72,6792**	**81,1013**	**15,8142**	**39,1844**	**14,8983**	**25,5118**	**2,0267**	**0,1475**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,58**	**29,49**	**53,59**													

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000020	Салат из свежих огурцов*	60	0,45	3,61	1,41	40		0,02	2,82		79,428	13,3932	7,9116	23,754	0,3438			
Я200121	Гуляш из говядины"	90	15,19	15,19	3,49	213	28 800	0,03	1,27		289,125	12,375	21,375	149,625	2,25	15,4125	0,3375	
К000303	Каша вязкая (ячневая)"	150	3,14	3,99	19,99	128	10	0,06			57,1517	24,0636	14,3733	99,6628	0,5214			0,0261
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
	Всего в Завтрак	**550**	**22,43**	**23,34**	**60,92**	**544**	**28 810**	**0,19**	**6,89**		**16,9177**	**77,7818**	**60,9099**	**32,7918**	**4,7652**	**15,4136**	**0,3389**	**0,0327**
	Обед																	
Я200023	Маринад овощной с томатом"	60	0,9	3,49	5,8	58	442 800	0,02	2,3		124	13,9	16,7	27,5	0,45	10	0,1	
Б2204	Солянка домашняя,,	200	4,04	11,5	43,58	293	10	0,04	3,82		264,9244	18,6613	13,4439	64,2686	1,0668	0,0034	0,0001	0,0189
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	212,6792	18,6419	21,0679	129,8666	0,4364	0,0321	0,0286	0,2761
Я200077	Картофельное пюре	150	3,08	6,18	19,78	147	30	0,12	10,2	0,01	624,4331	40,0176	29,2295	86,8032	1,0527	0,0075	0,0008	0,0375
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
	Всего в Обед	**780**	**27,74**	**26,23**	**114,49**	**805**	**540 900**	**0,38**	**98,12**	**0,02**	**31,2367**	**20,7208**	**03,1413**	**84,8384**	**5,1159**	**10,0443**	**0,1559**	**0,3383**
	Полдник																	
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,5255	70,5602	28,6411	138,5537	1,2934	0,0001		0,0015
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Полдник	**300**	**12,72**	**9,69**	**38,8**	**308**	**60**	**0,13**	**10,04**		**26,5255**	**86,5602**	**37,6411**	**49,5537**	**3,4934**	**0,0001**		**0,0015**
	Всего в день		**62,89**	**59,26**	**214,21**	**1 657**	**569 770**	**0,7**	**115,05**	**0,02**	**74,6799**	**85,0628**	**01,6923**	**67,1839**	**13,3745**	**25,458**	**0,4948**	**0,3725**
	Итого		**62,89**	**59,26**	**214,21**	**1 657**	**569 770**	**0,7**	**115,05**	**0,02**	**74,6799**	**85,0628**	**01,6923**	**67,1839**	**13,3745**	**25,458**	**0,4948**	**0,3725**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,18**	**32,19**	**51,71**													

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37	64 400	0,03	11,5		132	17	10	18	0,5	9,3	0,2	
ИН00301	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	245	300	0,09	0,46			122,3077	18,4615	230,7692	2,3077			
ИН00499	Какао с молоком сгущенным	200	2,2	2,2	22,4	118	10	0,02	0,2			62	23	71	1			
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**560**	**19,72**	**26,26**	**59,1**	**553**	**64 710**	**0,24**	**177,16**		**410**	**30,3077**	**74,0615**	**81,8692**	**7,1177**	**9,302**	**0,2003**	**0,008**
	Обед																	
Я200004	Помидоры соленые в нарезке,	60	0,7	0,1	2,3	13	79 800	0,04	15		174	8	12	16	0,5	1,2	0,2	
К000097	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91		0,11	9,6		541,3	24,36	25,12	62,18	0,96			
К000268	Шницель (из говядины)	90	12,54	16,8	9,66	240	20	0,07	0,1	0,01	223,2742	33,9839	26,9785	142,608	1,3728	0,0059	0,0089	0,0388
Ф331/2	Каша пшенная вязкая (гарнир)	150	4	4,24	24,56	152	20	0,08			84,39	15,645	21,6	100,95	1,7025			
ИН00456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14			0,6		34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004		0,0015
ИН00495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3			127	15	93	0,4			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	**895**	**26,76**	**26,1**	**105,23**	**775**	**79 850**	**0,49**	**64,6**	**0,01**	**32,1709**	**65,0695**	**32,3701**	**10,7495**	**6,7684**	**1,2096**	**0,2356**	**0,0541**
	Полдник																	
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38									
ИН00515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2			
	Всего в Полдник	**300**	**9,86**	**13,26**	**36**	**365**	**80**	**0,16**	**5,98**			**240**	**28**	**180**	**0,2**			
	Всего в день		**56,34**	**65,62**	**200,33**	**1 693**	**144 640**	**0,89**	**247,74**	**0,01**	**42,1709**	**35,3772**	**34,4316**	**72,6187**	**14,0861**	**10,5116**	**0,4359**	**0,0621**
	Итого		**56,34**	**65,62**	**200,33**	**1 693**	**144 640**	**0,89**	**247,74**	**0,01**	**42,1709**	**35,3772**	**34,4316**	**72,6187**	**14,0861**	**10,5116**	**0,4359**	**0,0621**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,31**	**34,88**	**47,33**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я200023	Маринад овощной с томатом"	40	0,6	3,53	3,87	49	295 200	0,01	1,53		82,6667	9,2667	11,1333	18,3333	0,3	6,6667	0,0667	
К000015	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,46	3,16		38	30	0,01	0,06		10	93	4,5	65	0,08			
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	90	12,69	3,76	0,39	86	20	0,09	1,62	0,01	191,4113	16,7777	18,9611	116,8799	0,3928	0,0289	0,0257	0,2485
Я200077	Картофельное пюре	150	3,08	6,18	19,78	147	30	0,12	10,2	0,01	624,4331	40,0176	29,2295	86,8032	1,0527	0,0075	0,0008	0,0375
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231	0,0051
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
	Всего в Завтрак	**550**	**23,24**	**17,26**	**64,99**	**506**	**295 280**	**0,31**	**16,21**	**0,02**	**84,7741**	**189,012**	**82,4739**	**53,2664**	**3,5805**	**6,7053**	**0,1177**	**0,2977**
	Обед																	
Лш051	Салат из свеклы с квашенной капустой	60	0,83	7,99	4,49	93	20	0,01	13,12		125,5358	22,0698	8,3808	20,1042	0,7614			
Ф088/2	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	13,46	85		0,09	6,6		386,98	21,38	21,58	56,62	0,878			
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	240	18	12	22	268		0,18	11,7		932,4615	41,7457	61,1911	242,7365	2,6658	0,0126	0,0004	0,1701
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06				12,25	16,45	55,3	1,365			
К000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6			
	Всего в Обед	**875**	**27,88**	**23,23**	**105,32**	**750**	**2 470**	**0,43**	**42,82**		**42,1773**	**23,4455**	**60,6319**	**38,7607**	**6,8302**	**0,4939**	**0,0468**	**0,1759**
	Полдник																	
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,3333	30,6667	142,6667	1,4667	27,1667	15,5	
Я200178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
	Всего в Полдник	**300**	**8,67**	**11,23**	**49**	**352**	**56 750**	**0,07**	**1,51**		**345,5**	**66,3333**	**64,9667**	**72,6667**	**2,5667**	**38,8667**	**17,8**	
	Всего в день		**59,79**	**51,72**	**219,31**	**1 608**	**354 500**	**0,81**	**60,54**	**0,02**	**72,4514**	**78,7908**	**08,0725**	**64,6938**	**12,9774**	**46,0659**	**17,9645**	**0,4736**
	Итого		**59,79**	**51,72**	**219,31**	**1 608**	**354 500**	**0,81**	**60,54**	**0,02**	**72,4514**	**78,7908**	**08,0725**	**64,6938**	**12,9774**	**46,0659**	**17,9645**	**0,4736**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,87**	**28,95**	**54,55**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000071	Огурцы свежие (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	7		0,02	2,94		117,6	10,2	8,4	18	0,3			
Я300066	Макароны отварные,	150	5,6	0,67	29	145		0,06	0,02		64,339	5,7	8,1	35,7	0,78	0,0008		0,0117
К000268	Шницель (из говядины)	90	12,54	16,8	9,66	240	20	0,07	0,1	0,01	223,2742	33,9839	26,9785	142,608	1,3728	0,0059	0,0089	0,0388
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4		92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
	Всего в Завтрак	**540**	**21,55**	**18,08**	**73,51**	**545**	**20**	**0,22**	**29,46**	**0,01**	**97,8827**	**66,9139**	**58,9185**	**244,868**	**4,2853**	**0,0074**	**0,009**	**0,0533**
	Обед																	
Я300253	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,78	2,92	2,98	41		0,02	4,66	1,42		15,58	8,98	17,4	1,42		1,42	1,42
К000082	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83		0,04	8,54		308,24	39,78	20,9	43,68	0,98			
Я300130	Плов из отварной говядины	240	18	18,13	44,87	416	20	0,07	0,86		319,6284	28,7738	52,6009	230,8744	2,6401	0,0071	0,0086	0,086
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83												
	Всего в Обед	**790**	**27,64**	**28,07**	**109,8**	**816**	**20**	**0,25**	**24,06**	**1,42**	**25,0684**	**18,6338**	**11,1809**	**76,3544**	**8,8501**	**0,0084**	**1,455**	**1,5118**
	Полдник																	
К000188	Запеканка рисовая с творогом (с маслом)	100/5	5,53	7,96	28,55	211	40	0,03	0,04		58,44	37,72	18,51	86,78	0,58			
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
	Всего в Полдник	**305**	**5,73**	**7,96**	**41,55**	**264**	**2 490**	**0,04**	**1,44**		**110,44**	**47,72**	**23,94**	**96,78**	**0,7**	**0,48**	**0,02**	
	Всего в день		**54,92**	**54,11**	**224,86**	**1 625**	**2 530**	**0,51**	**54,96**	**1,43**	**33,3911**	**33,2677**	**94,0394**	**18,0024**	**13,8354**	**0,4958**	**1,484**	**1,5651**
	Итого		**54,92**	**54,11**	**224,86**	**1 625**	**2 530**	**0,51**	**54,96**	**1,43**	**33,3911**	**33,2677**	**94,0394**	**18,0024**	**13,8354**	**0,4958**	**1,484**	**1,5651**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,52**	**29,97**	**55,35**													