

Приложение № 1 к контракту № 0744200000222005940 от «26» августа 2022 г.

Согласовано:
Директор школы

Н.Н. Басова



Согласовано:
ИП Николаева Л.Н.
Л.Н. Николаева
Л.Н. Николаева

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,
ИЗ МАЛОИМУЩИХ, МНОГОДЕТНЫХ И СОЦИАЛЬНО-НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕМЕЙ
(7-11 ЛЕТ)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.8	4.6	19.0	140.5	0.19	5.02	0.22	2.06	0.08	0.08	37.24	33.08	79.68	1.93	479.25	4.32	0.04	0.00	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18.8	19.7	14.9	311.3	0.10	0.76	0.08	0.25	0.05	0.16	44.00	27.28	188.18	2.11	252.69	7.45	0.11	0.02	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	790	33.5	29.5	110.2	843.8	0.47	33.86	0.43	4.33	0.13	0.29	115.88	90.02	359.34	7.04	961.21	15.22	0.15	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	0.02	15.60	0.19	1.44	0.00	0.00	21.60	10.20	16.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.1	5.7	11.2	109.5	0.09	8.53	0.23	0.35	0.08	0.07	37.48	21.77	51.87	0.89	378.64	4.80	0.03	0.00	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	12.2	13.2	13.8	223.5	0.13	7.62	0.03	1.97	0.00	0.13	17.60	28.57	131.21	1.54	625.34	6.78	0.08	0.00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	2.91	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	4.85	9.70	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	740	20.3	23.4	77.8	607.4	0.34	34.66	0.45	4.64	0.08	0.24	97.34	76.89	263.28	5.96	1,085.98	13.82	0.11	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	0.04	4.80	0.27	2.76	0.00	0.00	12.00	12.00	27.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.5	5.9	16.8	134.8	0.09	6.71	0.23	0.45	0.08	0.07	33.08	25.62	70.05	1.02	496.72	5.30	0.03	0.00	91	2008		
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13.9	15.9	3.2	211.5	0.06	0.45	0.10	0.50	0.36	0.14	40.53	15.42	140.72	1.47	143.77	7.03	0.08	0.02		2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.4	3.2	37.5	0.00	0.95	0.10	0.09	0.04	0.00	7.65	5.24	9.61	0.22	63.13	0.21	0.00	0.00	348	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	850	26.0	35.4	114.3	884.6	0.31	12.91	0.74	5.48	0.48	0.24	132.46	107.88	383.78	6.15	758.02	14.78	0.11	0.02				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.1	5.7	13.1	116.4	0.06	8.37	0.24	0.31	0.08	0.08	49.19	24.00	51.04	1.16	352.15	6.37	0.03	0.00	76	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	12.8	9.4	206.9	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00	0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	6.3	23.3	161.4	0.14	11.77	0.04	0.31	0.11	0.10	13.96	30.45	77.87	1.33	836.60	7.36	0.04	0.00	125	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	800	22.0	28.8	94.0	729.8	0.38	26.18	0.52	3.66	0.19	0.35	122.98	90.27	314.10	6.72	1,587.59	24.09	0.15	0.01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.7	5.1	68.0	0.04	2.52	0.92	2.39	0.00	0.04	25.28	19.81	32.04	0.65	166.68	3.16	0.02	0.00	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	25.3	149.0	0.18	7.00	0.23	0.40	0.00	0.00	26.00	71.00	125.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	14.0	35.9	1.1	383.9	0.33	0.50	0.02	2.48	0.20	0.12	14.16	20.32	142.84	1.58	296.47	8.26	0.07	0.00	289	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2.8	6.0	15.3	126.6	0.08	15.25	0.00	2.53	0.00	0.06	33.94	20.61	48.83	1.08	407.90	4.48	0.03	0.00	406	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	990	27.4	50.6	111.2	1,018.0	0.77	47.27	1.18	10.04	0.20	0.29	145.58	159.34	409.51	12.81	1,481.45	22.14	0.14	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	25.3	149.0	0.18	7.00	0.23	0.40	0.00	0.00	26.00	71.00	125.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	0.6	6.0	2.3	65.9	0.01	0.36	0.04	0.21	0.09	0.01	8.17	2.10	8.73	0.10	18.40	0.18	0.00	0.00	256	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011		
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	790	13.4	15.0	112.5	639.8	0.32	15.34	0.31	2.04	0.19	0.09	64.66	115.17	274.97	5.70	211.68	4.96	0.04	0.01				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	4.8	7.4	84.9	0.03	9.95	0.19	0.20	0.06	0.06	40.77	17.04	38.82	0.77	260.51	3.94	0.01	0.00	84	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	9.6	24.5	10.7	301.4	0.23	0.72	0.02	0.18	0.10	0.06	13.45	15.71	96.48	1.12	213.11	4.40	0.04	0.00	278	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	750	18.8	34.5	106.8	819.3	0.42	25.75	0.35	2.30	0.16	0.17	101.86	94.41	286.78	5.39	702.89	11.79	0.05	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.6	1.4	39.1	0.02	2.28	0.01	1.57	0.00	0.02	11.80	7.18	21.61	0.51	80.37	1.71	0.01	0.00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9.5	9.0	17.5	189.6	0.12	8.82	0.21	0.49	0.05	0.11	27.26	34.58	123.73	1.98	747.39	8.79	0.06	0.00	97	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	1.8	4.6	9.0	84.6	0.03	0.12	0.03	0.10	0.07	0.02	26.11	4.37	26.13	0.17	48.07	2.03	0.00	0.00	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	855	21.4	24.5	117.2	774.9	0.45	19.22	0.29	3.64	0.12	0.20	133.87	91.23	326.77	6.86	976.23	14.77	0.07	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	6.00	0.21	0.30	0.00	0.00	50.00	38.00	139.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8.1	10.2	6.9	152.4	0.04	11.18	0.02	2.08	0.00	0.06	35.71	18.19	80.90	1.11	215.10	3.56	0.06	0.00	306	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5.9	11.7	21.5	214.5	0.12	10.50	0.29	5.55	0.00	0.00	28.50	36.00	90.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	790	24.9	32.4	92.9	763.9	0.41	231.88	0.79	8.81	0.00	0.12	159.01	111.79	369.90	7.53	458.50	5.80	0.06	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	0.10	8.00	0.20	0.30	0.00	0.00	25.00	27.00	88.00	1.10	0.00	0.00	0.00	98	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	11.9	25.9	22.8	372.9	0.35	11.96	0.05	0.28	0.09	0.15	21.06	44.89	164.97	2.33	1,012.92	11.09	0.08	0.00	259	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.1	99.4	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	970	23.0	35.9	100.0	822.5	0.64	43.01	0.46	4.35	0.09	0.37	219.50	126.85	418.66	11.27	1,982.98	28.64	0.10	0.00			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.7	5.7	60.0	0.03	28.20	0.27	1.84	0.00	0.05	21.11	10.08	20.11	0.43	87.94	0.90	0.00	0.00	49	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	4.8	14.4	112.9	0.04	0.60	0.24	0.31	0.19	0.05	23.57	8.59	36.36	0.56	68.77	2.10	0.01	0.01	106	2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНый	90	14.7	37.8	8.6	433.4	0.33	0.00	0.02	3.88	0.11	0.12	14.36	30.79	170.70	2.36	306.06	6.84	0.06	0.00	271	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	820	29.5	55.2	107.3	1,046.2	0.66	40.18	0.58	7.16	0.38	0.37	227.98	104.03	455.42	7.43	1,306.87	20.52	0.11	0.01			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4.5	5.3	11.1	110.0	0.09	14.00	0.31	0.30	0.00	0.00	46.00	28.00	79.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	14.7	38.0	36.7	548.0	0.46	16.97	0.03	4.76	0.08	0.21	29.81	62.65	225.14	3.33	1,406.44	15.33	0.09	0.00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.01	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	26.5	45.4	114.3	975.3	0.73	70.05	0.45	6.40	0.08	0.29	118.04	126.74	396.03	7.68	1,787.83	19.08	0.10	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	286.7	821.6	2,295.2	9,925.5
Среднее значение за период	23.9	68.5	191.3	827.1

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	830