

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)**

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рецепта | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-----------|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 26,40 | 29,50 | 114,44 | 857,70 | 0,45 | 71,59 | 0,62 | 3,64 | 179,75 | 247,87 | 100,95 | 9,75 | | | | |
| 53 | Салат из свежих с зеленым горошком | 80 | 1,32 | 3,30 | 5,85 | 58,32 | 0,03 | 5,49 | 0,00 | 1,50 | 22,66 | 33,29 | 14,71 | 1,05 | | | | |
| 695 | Солянка домашняя | 250 | 6,70 | 15,43 | 8,27 | 220,07 | 0,05 | 11,85 | 0,00 | 0,08 | 18,78 | 26,25 | 8,90 | 0,65 | | | | |
| 352 | Котлеты рыбные любительские | 80 | 9,76 | 2,88 | 4,96 | 84,80 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 29,60 | 0,00 | 0,00 | 0,64 | | | | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 5,37 | 21,71 | 148,73 | 0,17 | 25,20 | 0,00 | 0,12 | 41,55 | 73,08 | 28,98 | 1,17 | | | | |
| 454 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,00 | 0,25 | 0,02 | 0,13 | 2,16 | 6,15 | 2,76 | 0,13 | | | | |
| 537 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,60 | 0,00 | 30,40 | 125,00 | 0,02 | 8,00 | 0,60 | 0,80 | 20,00 | 36,00 | 14,00 | 0,60 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| 112 | Флоды свежие (блоки) | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 | | | | |
| | ПОЛДНИК (плотная категория) | | 15,50 | 18,16 | 80,60 | 575,60 | 0,29 | 3,46 | 0,11 | 0,36 | 396,60 | 423,00 | 75,00 | 2,10 | | | | |
| 96 | Булгур с джемом или повидлом (2-й вариант) | 40 | 1,20 | 4,20 | 20,40 | 124,00 | 0,02 | 0,10 | 0,03 | 0,20 | 6,00 | 12,00 | 3,00 | 0,40 | | | | |
| 267 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,60 | 0,20 | 1,46 | 0,06 | 0,16 | 144,60 | 193,00 | 43,00 | 1,20 | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,50 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 127,00 | 127,00 | 15,00 | 0,40 | | | | |
| 517 | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 41,90 | 47,66 | 195,04 | 1433,30 | 0,74 | 75,05 | 0,73 | 4,00 | 576,35 | 670,87 | 175,95 | 11,85 | | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рецеп. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------|---|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 29,17 | 27,58 | 106,97 | 716,29 | 0,22 | 40,90 | 0,00 | 0,60 | 111,80 | 186,89 | 57,57 | 3,26 | | |
| 245 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,54 | 0,97 | 6,73 | 41,59 | 0,01 | 2,88 | 0,00 | 0,00 | 25,55 | 24,60 | 7,80 | 0,01 | | |
| 124 | Ши из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной | 250 | 10,07 | 7,69 | 9,14 | 147,10 | 0,11 | 31,32 | 0,00 | 0,16 | 41,71 | 70,35 | 20,09 | 1,19 | | |
| 4/8 | Плов из мяса | 200 | 15,74 | 18,76 | 38,16 | 384,60 | 0,06 | 2,40 | 0,00 | 0,22 | 18,54 | 78,96 | 26,68 | 0,74 | | |
| 526 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,50 | 0,00 | 43,10 | 96,00 | 0,02 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 18,01 | 20,55 | 70,94 | 519,50 | 0,18 | 1,59 | 0,09 | 1,12 | 324,40 | 254,20 | 44,70 | 1,95 | | |
| 1 | Бутерброды с маслом | 40 | 2,40 | 8,60 | 14,60 | 146,00 | 0,048 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 0,00 | 9,90 | 0,62 | | |
| 295 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 10,89 | 9,09 | 30,60 | 247,50 | 0,072 | 0,09 | 0,07 | 0,90 | 186,50 | 151,20 | 18,00 | 0,99 | | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,1 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,18 | 48,13 | 177,91 | 1255,79 | 0,40 | 42,29 | 0,09 | 1,72 | 456,20 | 441,09 | 102,07 | 5,19 | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рецеп. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------|---|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 25,36 | 28,06 | 104,80 | 717,27 | 1,30 | 17,26 | 0,01 | 1,05 | 136,79 | 146,42 | 31,80 | 7,06 | | |
| 53 | Салат из свеклы с соевыми отрудами | 80 | 0,96 | 3,60 | 5,20 | 52,80 | 0,01 | 0,94 | 0,00 | 0,00 | 21,74 | 0,00 | 4,85 | 0,76 | | |
| 143 | Суп перловый с курицей | 250 | 5,60 | 3,50 | 25,22 | 152,78 | 1,08 | 0,16 | 0,01 | 0,30 | 15,23 | 76,52 | 7,65 | 0,20 | | |
| 440 | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 150 | 3,11 | 5,70 | 31,80 | 130,99 | 0,08 | 15,30 | 0,00 | 0,00 | 60,99 | 0,00 | 0,00 | 2,17 | | |
| 373 | Гуляш из мяса | 80 | 11,34 | 14,66 | 2,80 | 198,00 | 0,05 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 11,34 | 0,00 | 0,00 | 2,14 | | |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 19,16 | 18,39 | 67,05 | 535,37 | 0,17 | 8,58 | 0,11 | 1,05 | 104,62 | 228,08 | 44,61 | 4,86 | | |
| 95 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 180 | 15,28 | 15,03 | 13,10 | 273,49 | 0,13 | 7,83 | 0,09 | 0,00 | 64,66 | 190,93 | 35,05 | 2,59 | | |
| 454 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,00 | 0,25 | 0,02 | 0,13 | 2,16 | 6,15 | 2,76 | 0,13 | | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | |
| 590 | Печенье (крекер) | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,80 | 18,00 | 4,00 | 0,42 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 44,52 | 46,45 | 171,85 | 1252,64 | 1,46 | 25,85 | 0,12 | 2,10 | 241,41 | 374,50 | 76,40 | 11,92 | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| | ОБЕД (рогачевская плата) | | 25,60 | 27,34 | 119,18 | 844,01 | 0,39 | 57,39 | 0,67 | 12,62 | 164,38 | 315,36 | 119,02 | 5,85 | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) | 80 | 1,05 | 2,60 | 5,02 | 47,68 | 0,02 | 15,08 | 0,00 | 6,74 | 23,06 | 22,22 | 22,65 | 0,40 | | |
| 159 | Суп с рыбными консервами | 250 | 6,33 | 8,09 | 17,98 | 186,20 | 0,11 | 8,85 | 0,00 | 0,00 | 71,40 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | | |
| 446 | Жаркое из птицы | 200 | 13,84 | 15,91 | 30,02 | 318,63 | 0,18 | 15,46 | 0,07 | 4,35 | 35,92 | 209,64 | 36,18 | 2,52 | | |
| 537 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,60 | 0,00 | 30,40 | 125,00 | 0,02 | 8,00 | 0,60 | 0,80 | 20,00 | 36,00 | 14,00 | 0,60 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 112 | Фрукты свежие (баланс) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 21,78 | 18,38 | 90,40 | 645,36 | 0,19 | 2,82 | 0,13 | 0,42 | 294,46 | 115,20 | 26,10 | 3,38 | | |
| 96 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 40 | 1,20 | 4,20 | 20,40 | 124,00 | 0,02 | 0,10 | 0,03 | 0,20 | 6,00 | 12,00 | 3,00 | 0,4 | | |
| 259 | Каша рисовая вязкая | 200 | 10,28 | 5,60 | 37,04 | 271,20 | 0,06 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 131,20 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,80 | 25,06 | 147,36 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,02 | 130,66 | 26,20 | 18,10 | 1,04 | | |
| 480 | Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом) | 20 | 1,32 | 0,18 | 7,60 | 39,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 0,00 | 0,00 | 0,38 | | |
| 300 | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,38 | 45,72 | 209,58 | 1489,57 | 0,58 | 60,21 | 0,80 | 13,04 | 458,84 | 430,56 | 145,12 | 9,23 | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рел. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|---|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 30,97 | 30,12 | 108,44 | 818,50 | 0,50 | 167,88 | 0,32 | 2,62 | 97,77 | 295,53 | 88,87 | 5,97 | | | | |
| 32 | Помидоры консервированные баночные (без уксуса) | 80 | 0,48 | 0,16 | 3,36 | 15,92 | 0,05 | 20,00 | 0,16 | 0,32 | 11,20 | 20,80 | 16,00 | 0,72 | | | | |
| 139 | Суп гороховый с мясом, с гречками | 250 | 12,74 | 6,52 | 35,11 | 244,19 | 0,25 | 14,11 | 0,00 | 0,14 | 36,68 | 66,26 | 30,99 | 2,52 | | | | |
| 461 | Тефтели из мяса с соусом | 80/50 | 10,99 | 13,54 | 6,36 | 189,15 | 0,07 | 1,70 | 0,00 | 0,22 | 9,89 | 102,27 | 2,38 | 0,35 | | | | |
| 294 | Макарона отварные с овощами | 180 | 3,60 | 9,36 | 27,63 | 208,80 | 0,08 | 2,07 | 0,08 | 1,10 | 12,60 | 60,00 | 23,40 | 1,08 | | | | |
| 519 | Напиток из лимоника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,46 | 78,64 | 0,00 | 130,00 | 0,08 | 0,34 | 16,40 | 1,60 | 3,90 | 0,30 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 17,69 | 22,94 | 66,98 | 543,44 | 0,18 | 7,27 | 0,32 | 1,38 | 157,49 | 293,48 | 37,07 | 3,92 | | | | |
| 301 | Омлет натуральный | 150 | 12,93 | 20,07 | 3,46 | 244,62 | 0,09 | 0,47 | 0,30 | 0,69 | 122,31 | 230,78 | 18,47 | 2,31 | | | | |
| 1/1 | Горошек зеленый | 40 | 1,26 | 1,31 | 2,64 | 27,32 | 0,04 | 4,00 | 0,02 | 0,08 | 8,58 | 24,80 | 8,40 | 0,28 | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 588 | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 48,66 | 53,06 | 175,42 | 1361,94 | 0,68 | 175,15 | 0,64 | 4,00 | 255,26 | 589,01 | 125,94 | 9,89 | | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

День: День 6

| № реп. | Примем пищу, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 25,48 | 26,57 | 132,64 | 832,34 | 0,51 | 140,02 | 0,05 | 1,40 | 206,88 | 250,32 | 83,79 | 6,57 | | |
| 33 | Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 1,00 | 8,10 | 3,40 | 109,00 | 0,05 | 42,60 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | | |
| | Суп "Волна" с мясом | 250 | 7,12 | 8,16 | 18,35 | 175,32 | 0,10 | 12,87 | 0,05 | 0,21 | 37,00 | 78,70 | 18,36 | 1,25 | | |
| 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 150 | 8,14 | 4,04 | 20,52 | 109,59 | 0,02 | 1,85 | 0,00 | 0,03 | 8,33 | 6,14 | 1,66 | 0,20 | | |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 5,37 | 21,71 | 148,73 | 0,165 | 25,20 | 0,00 | 0,12 | 41,55 | 73,08 | 28,98 | 1,17 | | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| 112 | Фрукты свежие (мандарин) | 150 | 1,20 | 0,30 | 16,88 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 17,22 | 24,14 | 66,47 | 556,28 | 0,24 | 2,05 | 0,38 | 1,08 | 58,21 | 185,67 | 85,80 | 5,49 | | |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,60 | 5,80 | 24,72 | 173,00 | 0,06 | 0,00 | 0,36 | 0,41 | 10,25 | 59,52 | 66,64 | 2,98 | | |
| 395 | Сосиски или сардельки или колбаса отварная | 80 | 8,32 | 16,70 | 0,00 | 184,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 24,80 | 107,00 | 13,60 | 1,28 | | |
| 454 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,00 | 0,25 | 0,02 | 0,13 | 2,16 | 6,15 | 2,76 | 0,13 | | |
| 495 | Кисель из клюквы | 200 | 0,10 | 0,00 | 23,00 | 96,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,022 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,70 | 50,71 | 199,11 | 1388,62 | 0,75 | 142,07 | 0,43 | 2,49 | 265,09 | 435,99 | 169,59 | 12,06 | | |

ИТОГО за 1 неделю :

| | Примем пищи | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | 27,16 | 28,20 | 114,41 | 797,68 | 0,56 | 82,51 | 0,28 | 3,66 | 149,56 | 240,40 | 80,30 | 6,41 | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | 18,23 | 20,43 | 73,74 | 562,59 | 0,21 | 4,26 | 0,19 | 0,90 | 222,63 | 249,94 | 52,21 | 3,61 | | |
| | ИТОГО: | 45,39 | 48,62 | 188,15 | 1360,28 | 0,77 | 86,77 | 0,47 | 4,56 | 372,19 | 490,34 | 132,51 | 10,02 | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рел. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|---|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| | ОБЕД (ролитерская плита) | | 23,23 | 30,78 | 111,41 | 736,74 | 0,46 | 72,92 | 0,76 | 1,90 | 163,22 | 255,29 | 75,39 | 7,04 | | | | |
| 32 | Помидоры консервированные баночные (без уксуса) | 80 | 0,48 | 0,16 | 3,36 | 15,92 | 0,05 | 20,00 | 0,16 | 0,32 | 11,20 | 20,80 | 16,00 | 0,72 | | | | |
| 133 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,41 | 6,06 | 20,49 | 166,66 | 0,16 | 24,52 | 0,00 | 0,13 | 19,89 | 71,79 | 27,59 | 1,22 | | | | |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварная | 80 | 8,32 | 16,72 | 0,00 | 184,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 24,80 | 107,20 | 13,60 | 1,28 | | | | |
| 440 | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 200 | 4,14 | 7,60 | 42,40 | 174,66 | 0,10 | 20,40 | 0,00 | 0,00 | 81,33 | 0,00 | 0,00 | 2,89 | | | | |
| 537 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,60 | 0,00 | 30,40 | 125,00 | 0,02 | 8,00 | 0,60 | 0,80 | 20,00 | 36,00 | 14,00 | 0,60 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 23,74 | 21,90 | 78,79 | 608,60 | 0,16 | 10,50 | 0,03 | 0,44 | 309,41 | 74,80 | 49,80 | 2,34 | | | | |
| 325 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 20,70 | 19,70 | 31,69 | 387,00 | 0,11 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 229,01 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | | | | |
| 481 | Молоко стуженное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,60 | 0,01 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,40 | 43,80 | 6,80 | 0,04 | | | | |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | | | |
| 112 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,02 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 46,97 | 52,68 | 190,20 | 1345,34 | 0,62 | 83,42 | 0,79 | 2,34 | 472,63 | 330,09 | 125,19 | 9,38 | | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------|-------------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 30,93 | 31,43 | 120,22 | 809,43 | 0,37 | 29,42 | 0,38 | 1,96 | 118,38 | 224,99 | 119,80 | 7,41 | | | | |
| 71 | Овоши натуральные свежие (томидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 0,04 | 10,50 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой, с мясом | 250 | 6,80 | 6,29 | 17,06 | 156,05 | 0,14 | 13,16 | 0,00 | 0,00 | 14,08 | 73,55 | 20,86 | 1,12 | | | | |
| 451 | Котлеты, биточки, шницели из мяса | 80/5 | 14,17 | 17,58 | 14,31 | 267,90 | 0,06 | 1,21 | 0,00 | 0,50 | 50,49 | 25,57 | 5,34 | 0,54 | | | | |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,60 | 5,80 | 24,72 | 173,00 | 0,06 | 0,00 | 0,36 | 0,41 | 10,25 | 59,52 | 66,64 | 2,98 | | | | |
| 454 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,00 | 0,25 | 0,02 | 0,13 | 2,16 | 6,15 | 2,76 | 0,13 | | | | |
| 526 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,50 | 0,00 | 43,10 | 96,00 | 0,02 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 19,01 | 23,14 | 73,29 | 574,82 | 0,16 | 132,87 | 0,38 | 2,32 | 170,40 | 292,38 | 36,67 | 3,27 | | | | |
| 301 | Омлет натуральный | 150 | 12,93 | 20,07 | 3,46 | 244,62 | 0,09 | 0,47 | 0,30 | 0,69 | 122,31 | 230,78 | 18,47 | 2,31 | | | | |
| 245 | Кукуруза консервированная | 50 | 1,12 | 0,81 | 5,61 | 34,66 | 0,01 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 21,29 | 20,50 | 6,50 | 0,01 | | | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,46 | 78,64 | 0,00 | 130,00 | 0,08 | 0,34 | 16,40 | 1,60 | 3,90 | 0,30 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 588 | Пряники | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,94 | 54,57 | 193,51 | 1384,25 | 0,53 | 162,29 | 0,76 | 4,28 | 288,78 | 517,36 | 156,47 | 10,68 | | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|---|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 26,40 | 31,17 | 96,69 | 799,99 | 0,50 | 69,48 | 0,06 | 4,38 | 140,63 | 335,82 | 140,83 | 5,27 | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1,08 | 4,93 | 6,15 | 73,28 | 0,04 | 10,60 | 0,00 | 2,34 | 26,84 | 32,14 | 17,08 | 0,70 | | |
| 181 | Уха рыбацкая | 250 | 11,75 | 6,52 | 13,66 | 160,25 | 0,20 | 21,95 | 0,06 | 0,90 | 46,55 | 151,99 | 39,85 | 1,16 | | |
| ТТК | Говядина или оленина тушеная с картофелем | 200 | 8,37 | 18,74 | 19,24 | 304,16 | 0,16 | 24,13 | 0,00 | 0,13 | 32,04 | 68,59 | 26,30 | 1,30 | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | |
| 112 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 16,94 | 23,01 | 73,06 | 568,76 | 0,20 | 4,04 | 0,18 | 1,70 | 429,59 | 292,76 | 66,84 | 2,81 | | |
| 7 | Бутерброды горячие с сыром | 40 | 4,46 | 6,65 | 11,87 | 125,60 | 0,05 | 0,07 | 0,08 | 0,58 | 167,33 | 115,56 | 11,34 | 0,59 | | |
| 294 | Макаронная отварная с овощами | 180 | 3,60 | 9,36 | 27,63 | 208,80 | 0,08 | 2,07 | 0,08 | 1,10 | 12,60 | 60,00 | 23,40 | 1,08 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,80 | 25,06 | 147,36 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,02 | 130,66 | 26,20 | 18,10 | 1,04 | | |
| 517 | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 43,34 | 54,18 | 169,75 | 1368,75 | 0,70 | 73,53 | 0,24 | 6,07 | 570,21 | 628,58 | 207,67 | 8,08 | | |

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕРНЫ)**

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 23,00 | 26,09 | 123,29 | 796,68 | 0,20 | 189,90 | 0,10 | 1,72 | 132,03 | 175,48 | 73,49 | 3,38 | | | | |
| 19 | Огурцы консервированные баночные (без уксуса) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом | 250 | 4,81 | 6,35 | 9,49 | 115,05 | 0,05 | 18,43 | 0,00 | 0,10 | 47,11 | 40,72 | 19,95 | 1,03 | | | | |
| 474 | Кнели из мяса, с маслом | 80/5 | 9,18 | 12,18 | 1,23 | 125,26 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 2,74 | 1,11 | 0,27 | 0,02 | | | | |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 3,65 | 4,30 | 36,68 | 199,95 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 2,42 | 60,60 | 19,01 | 0,51 | | | | |
| 454 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,36 | 1,24 | 2,23 | 21,48 | 0,00 | 0,25 | 0,02 | 0,13 | 2,16 | 6,15 | 2,76 | 0,13 | | | | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,46 | 78,64 | 0,00 | 130,00 | 0,08 | 0,34 | 16,40 | 1,60 | 3,90 | 0,30 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 538 | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 6,40 | 14,40 | 4,00 | 0,60 | | | | |
| 112 | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | | | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 16,70 | 21,26 | 70,60 | 533,36 | 0,23 | 2,66 | 0,10 | 0,24 | 277,88 | 309,00 | 73,90 | 3,14 | | | | |
| 1 | Бульбороды с маслом | 40 | 2,40 | 8,60 | 14,60 | 146,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 0,00 | 9,90 | 0,62 | | | | |
| 258 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 11,14 | 9,98 | 40,06 | 286,76 | 0,14 | 1,36 | 0,08 | 0,24 | 144,00 | 219,00 | 50,00 | 2,38 | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,14 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 39,70 | 47,35 | 193,89 | 1330,04 | 0,43 | 192,56 | 0,20 | 1,96 | 409,91 | 484,48 | 147,39 | 6,52 | | | | |

Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 27,15 | 28,37 | 117,29 | 783,51 | 0,44 | 33,05 | 4,98 | 4,04 | 148,20 | 376,65 | 126,40 | 12,00 | | |
| 21 | Салат из моркови и яблок (до 1 марта) | 80 | 0,72 | 6,52 | 5,76 | 99,20 | 0,03 | 4,08 | 0,00 | 0,00 | 23,20 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | | |
| 34 | Снековыйник с мясом, со сметаной | 250 | 5,46 | 6,47 | 16,11 | 144,61 | 0,08 | 17,91 | 0,00 | 0,13 | 49,66 | 58,78 | 27,48 | 1,54 | | |
| 255 | Печень по-строгановски | 80 | 10,61 | 8,98 | 2,82 | 148,00 | 0,16 | 6,76 | 4,62 | 2,75 | 26,59 | 191,46 | 13,98 | 4,00 | | |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,60 | 5,80 | 24,72 | 173,00 | 0,06 | 0,00 | 0,36 | 0,41 | 10,25 | 59,52 | 66,64 | 2,98 | | |
| 526 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,50 | 0,00 | 43,10 | 96,00 | 0,02 | 4,30 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 17,81 | 21,37 | 71,50 | 554,15 | 0,38 | 45,70 | 0,00 | 0,58 | 99,19 | 213,71 | 51,02 | 4,98 | | |
| 461 | Терфегги из мяса с соусом | 80/50 | 10,99 | 13,54 | 6,36 | 189,15 | 0,07 | 1,70 | 0,00 | 0,22 | 9,89 | 102,27 | 2,38 | 0,35 | | |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,34 | 7,16 | 28,94 | 198,30 | 0,22 | 34,00 | 0,00 | 0,16 | 55,40 | 97,44 | 38,64 | 1,56 | | |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| 480 | Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом) | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,70 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | | |
| 112 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 44,96 | 49,74 | 188,79 | 1337,66 | 0,82 | 78,75 | 4,98 | 4,62 | 247,39 | 590,37 | 177,42 | 16,98 | | |

**Примерное 12 - дневное МЕНЮ для питания обучающихся с 7 до 10 лет
Обед и полдник (для ВТОРОЙ СМЕНЫ)**

День: День 12

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

| № реп. | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | ОБЕД (родительская плата) | | 29,63 | 23,42 | 107,70 | 762,98 | 0,35 | 54,14 | 0,09 | 4,76 | 196,07 | 362,12 | 122,22 | 7,77 | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | | | | |
| 139 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 0,10 | 7,68 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 0,00 | 0,00 | 0,93 | | | | |
| 494 | Курица запеченная | 80 | 18,86 | 13,03 | 0,46 | 194,29 | 0,08 | 2,12 | 0,09 | 0,58 | 21,57 | 192,72 | 21,02 | 1,87 | | | | |
| 321 | Капуста тушеная (из свежей капусты) | 180 | 2,70 | 4,10 | 20,41 | 128,94 | 0,05 | 30,90 | 0,00 | 3,11 | 99,80 | 72,30 | 37,20 | 1,46 | | | | |
| 527 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | | | | |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | | | | |
| | ПОЛДНИК (льготная категория) | | 17,56 | 20,16 | 79,88 | 577,44 | 0,16 | 2,48 | 0,02 | 0,42 | 424,90 | 239,00 | 54,22 | 1,94 | | | | |
| 3 | Бульбороды с джемом или повидлом (вариант № 2) | 40 | 1,68 | 0,20 | 23,98 | 102,20 | 0,03 | 0,48 | 0,00 | 0,42 | 7,00 | 21,00 | 8,40 | 0,48 | | | | |
| 217 | Макаронны, запеченные с сыром | 200 | 9,38 | 15,46 | 31,50 | 307,24 | 0,06 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 171,90 | 0,00 | 16,82 | 0,96 | | | | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 127,00 | 127,00 | 15,00 | 0,40 | | | | |
| 517 | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,03 | 0,60 | 0,02 | 0,00 | 119,00 | 91,00 | 14,00 | 0,10 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47,19 | 43,58 | 187,58 | 1340,42 | 0,51 | 56,62 | 0,11 | 5,18 | 620,97 | 601,12 | 176,44 | 9,71 | | | | |

ИТОГО за 2 неделю :

| Прим пищи | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|--|--|--|
| | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| ОБЕД (родительская плата) | 26,72 | 28,54 | 112,77 | 781,56 | 0,39 | 74,82 | 1,06 | 3,13 | 149,75 | 288,59 | 109,69 | 7,15 | | | | |
| ПОЛДНИК (льготная категория) | 18,63 | 21,81 | 74,52 | 569,52 | 0,21 | 33,04 | 0,12 | 0,95 | 285,23 | 236,94 | 55,41 | 3,08 | | | | |
| ИТОГО: | 45,35 | 50,35 | 187,29 | 1351,08 | 0,60 | 107,86 | 1,18 | 4,07 | 434,98 | 525,53 | 165,09 | 10,22 | | | | |