

Приложение №3 к примерному меню 2023-2024 г

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет на 2023г -2024г с заболеванием целиакия

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Целевая категория: 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | клетчатка | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Каша пшениная м | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 0,22 | 1,46 | 0 | 0 | 149,32 | 0 | 0,56 | 1,22 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| 100.1 | Сыр твердый пор | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 0,03 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 0,01 | 4,2 | 0 | 1,86 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | |
| 147 | Суп картофельны | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89 | 0,12 | 17,46 | 0 | 0,1 | 23,48 | 56,64 | 23,88 | 1,08 | |
| 411 | Кнели из кур с ри | 80 | 13,84 | 14,08 | 5,94 | 196,8 | 0,06 | 1,29 | 0,05 | 0,18 | 7,62 | 133,3 | 65,23 | 1,09 | |
| 418.1 | Каша из гороха с | 150 | 14,41 | 4,4 | 28,35 | 210 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 91,95 | 0 | 1,5 | 5 | |
| 508 | Компот из смеси | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концен | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | |
| 646 | Бантики с корице | 60 | 5,1 | 5,3 | 39,4 | 226 | 0,06 | 0 | 0,05 | 0,7 | 17 | 48 | 7 | 0,7 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,61 | 43,29 | 240,85 | 1607,06 | 1,25 | 24,98 | 0,13 | 3,31 | 466,27 | 379,54 | 132,77 | 13,82 | |

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Целевая категория: 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-----------|-------------------------|--------------|------|------|--------|--------------------------|-------|------|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | клетчатка | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым | 150 | 10,82 | 15,36 | 5,64 | 204,54 | 0,17 | 8,03 | 0,18 | 0,42 | 112,55 | 150,57 | 18,23 | 1,77 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 245 | Кукуруза консерв | 60 | 1,32 | 1,44 | 6,72 | 45,59 | 0,01 | 2,88 | 0 | 0 | 25,2 | 24,6 | 7,8 | 0 | |
| 131 | Свекольник | 200 | 1,8 | 2,88 | 13,54 | 87,08 | 0,06 | 13,32 | 0 | 0,1 | 37,56 | 47,2 | 22,04 | 1,18 | |
| 395.1 | Сосиски отварны | 80 | 6,38 | 10,63 | 1,6 | 132,05 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,13 | 0 | 0,15 | 0,02 | |
| 237 | Каша гречневая р | 150 | 8,61 | 9 | 38,81 | 271,08 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 18,26 | 0 | 1,02 | 4,58 | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 81 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Кисломолочный п | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 0 | 242 | 0 | 30 | 0,2 |
| 221 | Пирог морковный | 60 | 4,44 | 3,3 | 5,31 | 68,1 | 0,04 | 1,1 | 0 | 0 | 36,56 | 0 | 18,88 | 0,45 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 45,77 | 49,34 | 168,62 | 1308,74 | 0,83 | 28,62 | 0,44 | 3,49 | 576,09 | 346,29 | 157,97 | 11,84 |

День: День 3
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 313.1 | Запеканка из творога | 150 | 19,02 | 13,53 | 37,94 | 347,08 | 0,09 | 0,71 | 0,09 | 0,57 | 239,96 | 273,93 | 33,9 | 0,77 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0 | 13,8 | 0 | 0 | 0,36 | |
| 144.2 | Суп картофельный | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,2 | 14,44 | 0,02 | 0,1 | 41,22 | 40,74 | 18,36 | 1,76 | |
| 405 | Курица в соусе томатном | 80 | 9,04 | 9,04 | 2,74 | 128 | 0,06 | 1,84 | 0,04 | 0,13 | 12,02 | 104,24 | 51,98 | 0,92 | |
| 291 | Макаронные изделия | 150 | 5,8 | 2,91 | 35,55 | 191,4 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 36,27 | 1,92 | 3,62 | 1,16 | |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженных фруктов | 200 | 0,3 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 18,46 | 9,9 | 10,9 | 0,44 | |
| 533 | Ватрушка с сыром | 60 | 8,23 | 7,73 | 23,46 | 195,79 | 0,07 | 0,47 | 0,08 | 1,15 | 155,73 | 126,6 | 14,2 | 0,75 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,86 | 37,75 | 192,55 | 1306,21 | 0,63 | 150,46 | 0,23 | 2,57 | 557,86 | 610,73 | 151,05 | 9,69 | |

День: День 4
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|-------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|--------|-------------------------|--------------|------|------|-------|--------------------------|-------|------|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая | 200 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,4 | 0,08 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140,6 | 136,4 | 23 | 0,56 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| 501 | Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 131 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,3 | 21 | 0,01 | 1,22 | 0 | 0 | 20,31 | 0 | 12,08 | 0,77 | |
| 142.1 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,7 | 5,16 | 7,44 | 83,9 | 0,06 | 24,9 | 0,02 | 0,12 | 45,26 | 31,32 | 15,48 | 0,6 | |
| 345.2 | Биточки рыбные | 80 | 7,69 | 6,66 | 16,25 | 152,92 | 0,05 | 0,15 | 0,02 | 0,03 | 21,17 | 9,22 | 0,73 | 0,45 | |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,08 | 17,31 | 204,6 | 0,03 | 0 | 0,05 | 0,29 | 5,1 | 70,8 | 22,8 | 0,53 | |
| 508 | Компот из смеси фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 80 | 0,02 | 0,4 | 36 | 26 | 22 | 0,6 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 555.1 | Косичка с сахаром | 40 | 2,77 | 5,23 | 23,52 | 152 | 0,03 | 0 | 0,04 | 0,48 | 6,4 | 23,47 | 3,73 | 0,32 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36,09 | 39,48 | 213,86 | 1456,12 | 0,53 | 109,49 | 0,24 | 3,01 | 451,94 | 473,1 | 138,82 | 7,52 |

День: День 5
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | Наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Макаронные изделия | 150 | 8,33 | 12 | 37,76 | 291,87 | 0,09 | 0,24 | 0,03 | 0,03 | 123,54 | 47,87 | 8,06 | 1,29 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 60 | 0,7 | 0,06 | 3,4 | 17 | 0,03 | 0,61 | 0 | 0 | 14,7 | 0 | 20,69 | 0,38 |
| 134.1 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,28 | 4,34 | 12,08 | 97,08 | 0,08 | 13,68 | 0 | 0,08 | 21,82 | 45,1 | 19,68 | 0,78 |
| 412.1 | Котлеты куриные с картофелем | 80 | 10,32 | 3,98 | 9,1 | 111,13 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,07 | 29,13 | 60,59 | 30,68 | 0,82 |
| 195.1 | Рагу из овощей | 150 | 2,96 | 6,27 | 15,51 | 131,79 | 0,12 | 28,02 | 0 | 0,12 | 52,29 | 51,06 | 20,52 | 1,02 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 81 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| 573 | Гребешок с повидлом | 60 | 5,83 | 1,91 | 43,4 | 213,09 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 11,46 | 48,76 | 9,09 | 0,68 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36,57 | 29,42 | 210,23 | 1247,66 | 0,63 | 44,8 | 0,27 | 3,56 | 351,08 | 357,79 | 164,67 | 8,36 |

День: День 6
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | Наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,8 | 206 | 55,6 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 127 | 127 | 15 | 0,4 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленные | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0 | 13,8 | 0 | 0 | 0,36 |
| 146.1 | Суп картофельный | 200 | 1,9 | 2,12 | 12,04 | 75,5 | 0,08 | 9,24 | 0 | 0,06 | 18,24 | 31,36 | 12,16 | 0,62 |
| 390.1 | Тефтели из говядины с картофелем | 80 | 9,41 | 11,01 | 8,58 | 171,66 | 0,03 | 1,77 | 0 | 0,06 | 17,41 | 16,94 | 4,94 | 0,25 |
| 241 | Каша пшеничная разваренная | 150 | 6,73 | 9,42 | 23,9 | 327,45 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 20,46 | 0 | 1,04 | 1,58 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34,48 | 35,14 | 153,24 | 1253,61 | 0,71 | 86,85 | 0,06 | 1,59 | 388,81 | 451,2 | 109,74 | 8,04 |

День: День 7
Сезон: осенне-зимний

| Старшая категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| № реп. | наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная | 200 | 8,66 | 11,9 | 38,04 | 293,8 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,6 | 218,6 | 50 | 2,38 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| 100.1 | Сыр твердый пор | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 0,03 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0 | 13,8 | 0 | 0 | 0,36 |
| 144.1 | Суп картофельный | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,24 | 14,2 | 0,02 | 1,92 | 44,54 | 101,34 | 37,02 | 2,5 |
| 406 | Плов из отварной | 230 | 17,53 | 17,41 | 41,63 | 393,3 | 0,12 | 3,5 | 0,07 | 0,44 | 18,84 | 248,72 | 109,62 | 2,05 |
| 508 | Компот из смеси | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,62 | 3,66 | 19,98 | 125,52 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 129,24 | 19,66 | 13,86 | 0,8 |
| 550 | Шанежка наливн | 70 | 5,32 | 4,76 | 32,48 | 194,6 | 0,06 | 0 | 0,03 | 0,7 | 21 | 46,2 | 8,4 | 0,56 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 47,09 | 45,1 | 226,79 | 1501,02 | 0,78 | 23,95 | 0,23 | 3,77 | 522,32 | 753,92 | 244,5 | 12,86 |
| День: День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Старшая категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № реп. | наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет с зеленым | 150 | 10,82 | 15,36 | 5,64 | 204,54 | 0,17 | 8,03 | 0,18 | 0,42 | 112,55 | 150,57 | 18,23 | 1,77 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 0,01 | 4,2 | 0 | 1,86 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 |
| 128.1 | Борщ с капустой | 200 | 1,54 | 4,94 | 9,82 | 90,08 | 0,04 | 14,94 | 0 | 0,08 | 47,96 | 32,64 | 17,6 | 0,84 |
| 395.1 | Сосиски отварны | 80 | 6,38 | 10,63 | 1,6 | 132,05 | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 1,13 | 0 | 0,15 | 0,02 |
| 291 | Макаронные изде | 150 | 5,8 | 2,91 | 35,55 | 191,4 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 36,27 | 1,92 | 3,62 | 1,16 |
| 519 | Напиток из шипо | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из заморс | 200 | 0,3 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 18,46 | 9,9 | 10,9 | 0,44 |
| 543.2 | Пирожки печены | 60 | 3,92 | 3,52 | 23,5 | 141,24 | 0,07 | 14,49 | 0,01 | 0,48 | 24,19 | 40,94 | 10,76 | 0,62 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 37,3 | 44,65 | 176,09 | 1260,05 | 0,53 | 174,46 | 0,19 | 3,97 | 314,46 | 332,07 | 93,26 | 9,27 |
| День: День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | |

| Возрастная категория: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-----------|--|
| № рец. | Наименование, г | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | В1 | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" | 200 | 12,26 | 11,66 | 55,06 | 226,2 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 126,6 | 140,4 | 30,6 | 0,56 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,3 | 21 | 0,01 | 1,22 | 0 | 0 | 20,31 | 0 | 12,08 | 0,77 | |
| 144.2 | Суп картофельный | 200 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,2 | 14,44 | 0,02 | 0,1 | 41,22 | 40,74 | 18,36 | 1,76 | |
| 408 | Суфле из кур с со | 80 | 13,46 | 6,22 | 2,99 | 121,98 | 0,06 | 1,08 | 0,06 | 0,15 | 25,97 | 101,4 | 43,79 | 0,96 | |
| 237 | Каша гречневая р | 150 | 8,61 | 9 | 38,81 | 271,08 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 18,26 | 0 | 1,02 | 4,58 | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 81 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Кисломолочный п | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0,04 | 0 | 242 | 0 | 30 | 0,2 | |
| 541.1 | Ватрушки с творс | 50 | 7,24 | 3,65 | 22 | 149,16 | 0,07 | 0,12 | 0,03 | 0,42 | 44,75 | 81,69 | 10,26 | 0,54 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49,61 | 40,76 | 202,26 | 1376,12 | 0,96 | 21,46 | 0,44 | 3,84 | 621,94 | 488,15 | 205,97 | 13 | |

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Возрастная категория: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--|
| № рец. | Наименование, г | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | В1 | | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 313.2 | Запеканка из твор | 150 | 17,22 | 11,4 | 24,06 | 265,12 | 0,08 | 0,45 | 0,08 | 0,51 | 163,23 | 219,2 | 25,4 | 0,71 | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 244 | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 1,92 | 3,9 | 40,18 | 0,07 | 6 | 0,03 | 0,12 | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,42 | |
| 134.2 | Рассольник ленин | 200 | 1,88 | 4,38 | 13,54 | 101,32 | 0,1 | 13,4 | 0 | 0,18 | 23,12 | 46,98 | 18,7 | 0,8 | |
| 345.1 | Котлеты рыбные | 80 | 7,69 | 6,66 | 16,25 | 152,92 | 0,05 | 0,15 | 0,02 | 0,03 | 21,17 | 9,22 | 0,73 | 0,45 | |
| 195.1 | Рагу из овощей | 150 | 2,96 | 6,27 | 15,51 | 131,79 | 0,12 | 28,02 | 0 | 0,12 | 52,29 | 51,06 | 20,52 | 1,02 | |
| 508 | Компот из смеси | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 | |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концен | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 | |
| 542 | Пирожки печены | 60 | 3,55 | 2,38 | 21,46 | 120,99 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,45 | 7,77 | 33,05 | 5,41 | 0,44 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 41,51 | 33,67 | 190,7 | 1228,02 | 0,58 | 51,32 | 0,13 | 1,83 | 340,18 | 467,11 | 106,46 | 7,58 | |

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| | | | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--|--|--|---------------------|--|--|--|--------------|--|--|--|--------------------------|--|--|--|
|--|--|--|---------------------|--|--|--|--------------|--|--|--|--------------------------|--|--|--|

| № реп. | наименование | Масса порции, г | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Макаронные изделия | 150 | 8,33 | 12 | 37,76 | 291,87 | 0,09 | 0,24 | 0,03 | 0,03 | 123,54 | 47,87 | 8,06 | 1,29 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 60 | 0,7 | 0,06 | 3,4 | 17 | 0,03 | 0,61 | 0 | 0 | 14,7 | 0 | 20,69 | 0,38 |
| 142.3 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,12 | 4,44 | 7,38 | 78,58 | 0,06 | 24,34 | 0 | 0,1 | 38,24 | 38,44 | 16,92 | 0,68 |
| 412.2 | Шницели куриные | 80 | 10,32 | 3,98 | 9,1 | 111,13 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,07 | 29,13 | 60,59 | 30,68 | 0,82 |
| 243 | Каша пшеничная | 150 | 7,61 | 3,42 | 42,02 | 218,52 | 0,12 | 0 | 0 | 3,57 | 154,67 | 148,5 | 30,78 | 1,2 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 80 | 0,02 | 0,4 | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| 560 | Булочка "Нежная" | 60 | 5,02 | 8,86 | 34,61 | 236,85 | 0,11 | 0,19 | 0 | 0,71 | 30,49 | 48,51 | 17,33 | 0,91 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 40,65 | 33,92 | 223,25 | 1353,65 | 0,67 | 176,15 | 0,07 | 5,3 | 467,17 | 423,31 | 164,56 | 9,42 |

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | наименование | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|-----------------------------------------------|-----------------|---------------------|----------------|--------------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев | 200 | 7,16 | 9,4 | 28,8 | 291,9 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,8 | 206 | 55,6 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0 | 0 | 127 | 127 | 15 | 0,4 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,3 | 21 | 0,01 | 1,22 | 0 | 0 | 20,31 | 0 | 12,08 | 0,77 |
| 146.1 | Суп картофельный | 200 | 1,9 | 2,12 | 12,04 | 75,5 | 0,08 | 9,24 | 0 | 0,06 | 18,24 | 31,36 | 12,16 | 0,62 |
| 399 | Оладьи из печени | 80 | 13,84 | 29,36 | 9,44 | 177,6 | 0,2 | 5,76 | 5,52 | 0,96 | 17,6 | 213,6 | 16,8 | 4,16 |
| 242 | Каша перловая разваренная | 150 | 4,71 | 3,32 | 16,99 | 182,81 | 0,06 | 0 | 0 | 0,56 | 25,68 | 161,34 | 21,18 | 0,92 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,2 | 20,2 | 81 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0 | 0 | 0,57 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36,81 | 27,33 | 147,87 | 1112,11 | 0,74 | 20,54 | 5,8 | 5,09 | 457,47 | 860,22 | 191,68 | 11,44 |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| | Среднее значение за период по завтраку | | 12,95 | 13,24 | 56,44 | 400,16 | 0,16 | 3,23 | 0,09 | 0,62 | 205,14 | 199,03 | 34,47 | 1,85 |
| | Среднее значение за период по обеду | | 23,23 | 20,45 | 95,84 | 664,59 | 0,47 | 45,39 | 0,57 | 1,91 | 146,54 | 238,43 | 90,67 | 7,15 |
| | Среднее значение за период по дню | | 42,61 | 38,32 | 195,53 | 1334,2 | 0,74 | 76,09 | 0,68 | 3,44 | 459,63 | 495,29 | 155,12 | 10,24 |