

Федоров  
Иван  
Алексеевич

Подписано цифровой подписью:  
Федоров Иван Алексеевич  
DN: cn=Федоров Иван  
Алексеевич, o=МАОУ  
«НОВОСЕЛЬСКАЯ СОШ», ou,  
email=new143106@mail.ru, c=RU  
Date: 2025.09.05 10:13:43 +05'00'

Муниципальное автономное  
Образовательное  
учреждение «Новосельская средняя  
общеобразовательная школа»  
Директор  
Федоров И.А.



### Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7 – 11 лет.

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования». Документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

| День: 1                      неделя-первая                       |                                             |                       |                     |          |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |           |           |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|---------------------|----------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|-----------|----------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                             |                       |                     |          |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |           |           |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда                          | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |          |          | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |           |          | Минеральные вещества, мг |           |           |           |
|                                                                  |                                             |                       | белки               | жир<br>ы | углеводы |                                      | A            | B <sub>1</sub> | C         | E        | Ca                       | Mg        | P         | Fe        |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                              |                       |                     |          |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |           |           |
| 229                                                              | Каша "Дружба"                               | 200                   | 5                   | 7        | 28       | 191                                  | 39           | 0,09           | 1,3       | 0,1<br>4 | 130                      | 31        | 140       | 0,44      |
| 63                                                               | Бутерброд с сыром                           | 45                    | 10                  | 13       | 14       | 215                                  | 90           | 0,04           | 0,14      | 0,4      | 297                      | 20        | 195       | 0,53      |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                                 | 35                    | 3                   | 0,5      | 14       | 72                                   | 0            | 0,1            | 0         | 0,8      | 12                       | 23        | 82        | 1,54      |
| 267                                                              | Яйцо вареное                                | 40                    | 5,1                 | 4,6      | 0,3      | 63                                   | 100          | 0,03           | 0         | 0,2      | 22                       | 5         | 77        | 1,01      |
| 457                                                              | Чай с сахаром                               | 200                   | 0,2                 | 0,1      | 9,3      | 38                                   | 0            | 0              | 0         | 0        | 5,1                      | 4,2       | 7,7       | 0,82      |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>                    | 520                   | 23,3                | 25,2     | 65,6     | 579                                  | 229          | 0,26           | 1,44      | 1,5<br>4 | 466,<br>1                | 83,2      | 501,<br>7 | 4,34      |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>                       |                       |                     |          |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |           |           |
| 501                                                              | Сок фруктовый                               | 200                   | 1                   | 0,2      | 20,2     | 86                                   | 0            | 0,02           | 4         | 0,2      | 14                       | 8         | 14        | 2,8       |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b>             | 200                   | 1                   | 0,2      | 20,2     | 86                                   | 0            | 0,02           | 4         | 0,2      | 14                       | 8         | 14        | 2,8       |
|                                                                  | <b>Обед</b>                                 |                       |                     |          |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |           |           |
| 157                                                              | Овощи консервированные<br>отварные          | 65                    | 2                   | 2,4      | 3,3      | 41                                   | 12           | 0,05           | 1,2       | 0,1<br>5 | 12                       | 12        | 35        | 0,4       |
| 129                                                              | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 200                   | 2,3                 | 3,3      | 9,8      | 78                                   | 1,7          | 0,05           | 3         | 1,6      | 13                       | 14        | 37        | 0,65      |
| 202                                                              | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150                   | 9                   | 6,6      | 39,2     | 251                                  | 24           | 0,21           | 0         | 0,6      | 17                       | 140       | 210       | 4,7       |
| 321                                                              | Мясо тушеное                                | 90                    | 14                  | 13,5     | 4,5      | 197                                  | 0            | 0,05           | 1,4       | 1,2<br>8 | 16                       | 25        | 156       | 2,3       |
| 504                                                              | Кисель с витаминами "Витошка"               | 200                   | 0                   | 0        | 24       | 95                                   | 0,13         | 0,3            | 20,1      | 2,3<br>5 | 0                        | 0         | 0         | 0         |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                              | 35                    | 2,7                 | 0,3      | 17,2     | 82                                   | 0            | 0,04           | 0         | 0,4      | 7                        | 5         | 23        | 0,4       |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                                 | 35                    | 3                   | 0,5      | 14       | 72                                   | 0,1          | 0              | 0         | 0,8      | 12                       | 82        | 23        | 1,54      |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>                       | 775                   | 33                  | 26,6     | 112      | 816                                  | 37,9<br>3    | 0,7            | 25,7      | 7,1<br>8 | 77                       | 278       | 484       | 9,99      |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                             | 1495                  | 57,3                | 52       | 197,8    | 1481                                 | 266,<br>93   | 0,98           | 31,1<br>4 | 8,9<br>2 | 557,<br>1                | 369,<br>2 | 999,<br>7 | 17,1<br>3 |

| День: 2                      неделя-первая                       |                                          |                       |                     |          |          |                                         |              |                |      |       |                          |       |        |       |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|---------------------|----------|----------|-----------------------------------------|--------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                          |                       |                     |          |          |                                         |              |                |      |       |                          |       |        |       |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда                       | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |          |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |      |       | Минеральные вещества, мг |       |        |       |
|                                                                  |                                          |                       | белки               | жир<br>ы | углеводы |                                         | A            | B <sub>1</sub> | C    | E     | Ca                       | Mg    | P      | Fe    |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                           |                       |                     |          |          |                                         |              |                |      |       |                          |       |        |       |
| 268                                                              | Омлет натуральный                        | 205                   | 17,2                | 26,2     | 4,3      | 320                                     | 382          | 0,09           | 0,6  | 1,5   | 154                      | 25    | 298    | 3,2   |
| 462                                                              | Какао с молоком                          | 200                   | 3,3                 | 2,9      | 13,8     | 94                                      | 19           | 0,03           | 0,7  | 0,01  | 111,3                    | 22,3  | 91,1   | 0,65  |
| 69                                                               | Бутерброд с маслом                       | 60                    | 2,7                 | 19       | 17       | 250                                     | 103          | 0,03           | 0    | 0,7   | 12                       | 5     | 31     | 0,43  |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                              | 35                    | 3                   | 0,5      | 14       | 72                                      | 0,1          | 0              | 0    | 0,8   | 12                       | 82    | 23     | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>                 | 500                   | 26,2                | 48,6     | 49,1     | 736                                     | 504,1        | 0,15           | 1,3  | 3,01  | 289,3                    | 134,3 | 443,1  | 5,82  |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>                    |                       |                     |          |          |                                         |              |                |      |       |                          |       |        |       |
| 501                                                              | Сок фруктовый                            | 200                   | 1                   | 0,2      | 20,2     | 86                                      | 0            | 0,02           | 4    | 0,2   | 14                       | 8     | 14     | 2,8   |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b>          | 200                   | 1                   | 0,2      | 20,2     | 86                                      | 0            | 0,02           | 4    | 0,2   | 14                       | 8     | 14     | 2,8   |
|                                                                  | <b>Обед</b>                              |                       |                     |          |          |                                         |              |                |      |       |                          |       |        |       |
| 157                                                              | Овощи консервированные<br>отварные       | 65                    | 2                   | 2,4      | 3,3      | 41                                      | 12           | 0,05           | 1,2  | 0,15  | 12                       | 12    | 35     | 0,4   |
| 95                                                               | Борщ с капустой и картофелем             | 200                   | 1,5                 | 3,5      | 5,6      | 60                                      | 0            | 0,03           | 6    | 1,9   | 29                       | 19    | 39     | 0,88  |
| 339                                                              | Котлета из свинины                       | 90                    | 15,6                | 19       | 8,9      | 268                                     | 51           | 0,15           | 0    | 0,45  | 32                       | 21    | 1499   | 2,69  |
| 419                                                              | Соус томатный                            | 20                    | 0,2                 | 0,7      | 0,9      | 10                                      | 4            | 0,002          | 0,2  | 0,04  | 1,4                      | 1,1   | 3      | 0,06  |
| 377                                                              | Пюре картофельное                        | 150                   | 4                   | 6        | 8,7      | 105                                     | 30           | 0,12           | 3,6  | 0,15  | 38                       | 24    | 74     | 0,83  |
| 509                                                              | Напиток витаминизированный "<br>Витошка" | 200                   | 0                   | 0        | 17       | 70                                      | 0,17         | 0,42           | 28   | 3,28  | 250                      | 20    | 0      | 0     |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                           | 35                    | 2,7                 | 0,3      | 17,2     | 82                                      | 0            | 0,04           | 0    | 0,4   | 7                        | 5     | 23     | 0,4   |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                              | 35                    | 3                   | 0,5      | 14       | 72                                      | 0,1          | 0              | 0    | 0,8   | 12                       | 82    | 23     | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>                    | 795                   | 29                  | 32,4     | 75,6     | 708                                     | 97,27        | 0,812          | 39   | 7,17  | 381,4                    | 184,1 | 1696   | 6,8   |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                          | 1495                  | 56,2                | 81,2     | 144,9    | 1530                                    | 601,37       | 0,982          | 44,3 | 10,38 | 684,7                    | 326,4 | 2153,1 | 15,42 |

| День: 3                      неделя-первая                       |                                 |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------|----------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                 |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда              | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |          |              | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|                                                                  |                                 |                        | белк<br>и           | жир<br>ы | углевод<br>ы |                                      | A            | B <sub>1</sub> | C     | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                  |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 281                                                              | Запеканка с творогом            | 200                    | 16,7                | 8,7      | 49,9         | 344                                  | 57,9         | 0,21           | 0,13  | 0,4  | 105,7                    | 62,3  | 267,7 | 2,2   |
| 471                                                              | Молоко сгущенное                | 30                     | 2,2                 | 2,6      | 16,7         | 98                                   | 13           | 0,02           | 0,3   | 0,06 | 92                       | 10    | 66    | 0,06  |
| 459                                                              | Чай с лимоном                   | 200                    | 0,3                 | 0,1      | 9,5          | 40                                   | 0            | 0              | 1     | 0,02 | 7,9                      | 5     | 9,1   | 0,87  |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                  | 35                     | 2,7                 | 0,3      | 17,2         | 82                                   | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                     | 35                     | 3                   | 0,5      | 14           | 72                                   | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>        | 500                    | 24,9                | 12,2     | 107,3        | 636                                  | 71           | 0,27           | 1,43  | 1,68 | 224,6                    | 164,3 | 388,8 | 5,07  |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>           |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 82                                                               | Фрукты свежие                   | 200                    | 0,8                 | 0,8      | 19,6         | 88                                   | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200                    | 0,8                 | 0,8      | 19,6         | 88                                   | 0            | 0,06           | 14    | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|                                                                  | <b>Обед</b>                     |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 148                                                              | Овощи свежие                    | 60                     | 0,4                 | 0,06     | 1,1          | 7                                    | 0            | 0,02           | 2,1   | 0,06 | 10,7                     | 8,5   | 18,2  | 0,31  |
| 127                                                              | Суп гороховый                   | 200                    | 5,9                 | 2,6      | 12,6         | 98                                   | 14           | 0,21           | 0,4   | 0,2  | 34                       | 28    | 73    | 2,1   |
| 256                                                              | Макаронные изделия отварные     | 150                    | 5,6                 | 5        | 29,6         | 185                                  | 32           | 0,06           | 0     | 0,8  | 12                       | 7,5   | 45    | 1,05  |
| 339                                                              | Котлета из свинины              | 90                     | 15,8                | 11,1     | 14           | 219                                  | 3,6          | 0,14           | 0     | 1,3  | 48                       | 23    | 156   | 2,52  |
| 408                                                              | Соус сметанный                  | 20                     | 0,3                 | 1,9      | 0,5          | 20                                   | 11           | 0,003          | 0,02  | 0,04 | 9                        | 1     | 5,9   | 0,03  |
| 501                                                              | Сок промышленного производства  | 200                    | 1                   | 0,2      | 20,2         | 86                                   | 0            | 0,02           | 4     | 0,2  | 14                       | 8     | 14    | 2,8   |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                  | 35                     | 2,7                 | 0,3      | 17,2         | 82                                   | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                     | 35                     | 3                   | 0,5      | 14           | 72                                   | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>           | 790                    | 34,7                | 21,66    | 109,2        | 769                                  | 60,7         | 0,493          | 6,52  | 3,8  | 146,7                    | 163   | 358,1 | 10,75 |
|                                                                  | <b>Итого за день:</b>           | 1490                   | 60,4                | 34,66    | 236,1        | 1493                                 | 131,7        | 0,823          | 21,95 | 5,88 | 403,5                    | 345,3 | 768,9 | 20,24 |

| День: 4                      неделя-первая                       |                                              |                       |                     |          |          |                                  |              |                |        |      |                          |       |       |        |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------|----------|----------|----------------------------------|--------------|----------------|--------|------|--------------------------|-------|-------|--------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                              |                       |                     |          |          |                                  |              |                |        |      |                          |       |       |        |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда                           | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |          |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |                |        |      | Минеральные вещества, мг |       |       |        |
|                                                                  |                                              |                       | белк<br>и           | жир<br>ы | углеводы |                                  | A            | B <sub>1</sub> | C      | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe     |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                               |                       |                     |          |          |                                  |              |                |        |      |                          |       |       |        |
| 234                                                              | Каша из овсяных хлопьев<br>"Геркулес" жидкая | 200                   | 7,2                 | 8,5      | 29,1     | 222                              | 43           | 0,17           | 1,5    | 0,5  | 158                      | 56    | 207   | 1,25   |
| 267                                                              | Яйцо вареное                                 | 40                    | 5,1                 | 4,6      | 0,3      | 63                               | 100          | 0,03           | 0      | 0,2  | 22                       | 5     | 77    | 1,01   |
| 460                                                              | Чай с молоком                                | 200                   | 1,6                 | 1,3      | 11,5     | 64                               | 9,5          | 0,02           | 0,3    | 0    | 59,1                     | 10,5  | 45,9  | 0,87   |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                               | 35                    | 2,7                 | 0,3      | 17,2     | 82                               | 0            | 0,04           | 0      | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4    |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                                  | 35                    | 3                   | 0,5      | 14       | 72                               | 0,1          | 0              | 0      | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54   |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>                     | 510                   | 19,6                | 15,2     | 72,1     | 503                              | 152,6        | 0,26           | 1,8    | 1,9  | 258,1                    | 158,5 | 375,9 | 5,07   |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>                        |                       |                     |          |          |                                  |              |                |        |      |                          |       |       |        |
| 82                                                               | Фрукты свежие                                | 200                   | 0,8                 | 0,8      | 19,6     | 88                               | 0            | 0,06           | 14     | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42   |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b>              | 200                   | 0,8                 | 0,8      | 19,6     | 88                               | 0            | 0,06           | 14     | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42   |
|                                                                  | <b>Обед</b>                                  |                       |                     |          |          |                                  |              |                |        |      |                          |       |       |        |
| 148                                                              | Овощи свежие                                 | 60                    | 0,4                 | 0,06     | 1,1      | 7                                | 0            | 0,02           | 2,1    | 0,06 | 10,7                     | 8,5   | 18,2  | 0,31   |
| 119                                                              | Суп картофельный с рыбой                     | 200                   | 9,4                 | 3,12     | 8,64     | 100,4                            | 18,8         | 0,124          | 6,94   | 0,56 | 32,4                     | 31,2  | 128,2 | 0,986  |
| 376                                                              | Рагу из птицы                                | 200                   | 21                  | 19       | 15,9     | 319                              | 68           | 0,16           | 8,3    | 0,72 | 36                       | 47    | 229   | 2,6    |
| 496                                                              | Напиток из шиповника                         | 200                   | 0,67                | 0,27     | 18,3     | 78                               | 0            | 0,01           | 80     | 0,8  | 11,9                     | 3,2   | 3,2   | 0,61   |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                               | 35                    | 2,7                 | 0,3      | 17,2     | 82                               | 0            | 0,04           | 0      | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4    |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                                  | 35                    | 3                   | 0,5      | 14       | 72                               | 0,1          | 0              | 0      | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54   |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>                        | 730                   | 37,17               | 23,25    | 75,14    | 658,4                            | 86,9         | 0,354          | 97,34  | 3,34 | 110                      | 176,9 | 424,6 | 6,446  |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                              | 1440                  | 57,57               | 39,25    | 166,84   | 1249,4                           | 239,5        | 0,674          | 113,14 | 5,64 | 400,3                    | 353,4 | 822,5 | 15,936 |

| День: 5                      неделя-первая                       |                                 |                        |                     |       |          |                                     |              |                |       |       |                          |        |        |       |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                 |                        |                     |       |          |                                     |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда              | Масса<br>порци<br>и, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |       |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|                                                                  |                                 |                        | белки               | жиры  | углеводы |                                     | A            | B <sub>1</sub> | C     | E     | Ca                       | Mg     | P      | Fe    |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                  |                        |                     |       |          |                                     |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| 225                                                              | Каша пшенная вязкая             | 200                    | 8,27                | 7,5   | 36,23    | 245                                 | 37,24        | 0,18           | 1,21  | 0,22  | 127                      | 53     | 197    | 1,42  |
| 63                                                               | Бутерброд с сыром               | 65                     | 10                  | 13    | 14       | 215                                 | 90           | 0,04           | 0,14  | 0,4   | 297                      | 20     | 195    | 0,53  |
| 457                                                              | Чай с сахаром                   | 200                    | 0,2                 | 0,1   | 9,3      | 38                                  | 0            | 0              | 0     | 0     | 5,1                      | 4,2    | 7,7    | 0,82  |
|                                                                  |                                 |                        |                     |       |          |                                     |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                     | 35                     | 3                   | 0,5   | 14       | 72                                  | 0,1          | 0              | 0     | 0,8   | 12                       | 82     | 23     | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>        | 500                    | 21,47               | 21,1  | 73,53    | 570                                 | 127,34       | 0,22           | 1,35  | 1,42  | 441,1                    | 159,2  | 422,7  | 4,31  |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>           |                        |                     |       |          |                                     |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| 501                                                              | Сок фруктовый                   | 200                    | 1                   | 0,2   | 20,2     | 86                                  | 0            | 0,02           | 4     | 0,2   | 14                       | 8      | 14     | 2,8   |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200                    | 1                   | 0,2   | 20,2     | 86                                  | 0            | 0,02           | 4     | 0,2   | 14                       | 8      | 14     | 2,8   |
|                                                                  | <b>Обед</b>                     |                        |                     |       |          |                                     |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| 157                                                              | Овощи консервированные отварные | 65                     | 2                   | 2,4   | 3,3      | 41                                  | 12           | 0,05           | 1,5   | 0,15  | 12                       | 12     | 35     | 0,4   |
| 116                                                              | Суп из овощей                   | 200                    | 1,6                 | 3,6   | 5,1      | 59                                  | 0            | 0,06           | 6     | 1,9   | 18                       | 15     | 36     | 0,56  |
| 307                                                              | Котлеты или биточки рыбные      | 80                     | 10,29               | 1,25  | 8        | 85                                  | 14,85        | 0,07           | 0     | 1,1   | 42                       | 21     | 140    | 0,55  |
| 420                                                              | Соус томатный с овощами         | 30                     | 0,37                | 2,2   | 1,42     | 26,91                               | 11,4         | 0,005          | 0,51  | 0,087 | 3,12                     | 2,76   | 6,18   | 0,13  |
| 385                                                              | Рис отварной                    | 150                    | 3,8                 | 5,4   | 39       | 219                                 | 27           | 0,03           | 0     | 0,3   | 17                       | 27     | 84     | 0,1   |
| 495                                                              | Компот из сухофруктов           | 200                    | 0,6                 | 0,1   | 20,1     | 84                                  | 0            | 0,01           | 0,2   | 0,4   | 20,1                     | 14,4   | 19,2   | 0,69  |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                  | 35                     | 2,7                 | 0,3   | 17,2     | 82                                  | 0            | 0,04           | 0     | 0,4   | 7                        | 5      | 23     | 0,4   |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                     | 35                     | 3                   | 0,5   | 14       | 72                                  | 0,1          | 0              | 0     | 0,8   | 12                       | 82     | 23     | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>           | 795                    | 24,36               | 15,75 | 108,12   | 668,91                              | 65,35        | 0,265          | 8,21  | 5,137 | 131,22                   | 179,16 | 366,38 | 4,37  |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                 | 1495                   | 46,83               | 37,05 | 201,85   | 1324,91                             | 192,69       | 0,505          | 13,56 | 6,757 | 586,32                   | 346,36 | 803,08 | 11,48 |

| День: 6                      неделя-вторая                       |                                       |                       |                     |      |          |                                     |              |                |      |       |                          |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------------|--------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                       |                       |                     |      |          |                                     |              |                |      |       |                          |       |       |       |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда                    | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|                                                                  |                                       |                       | белки               | жиры | углеводы |                                     | A            | B <sub>1</sub> | C    | E     | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                        |                       |                     |      |          |                                     |              |                |      |       |                          |       |       |       |
| 139                                                              | Суп молочный с макаронными изделиями  | 200                   | 5,8                 | 6,5  | 19,7     | 160                                 | 47           | 0,08           | 0,9  | 0,3   | 163                      | 21    | 137   | 0,51  |
| 73                                                               | Бутерброд с повидлом                  | 45                    | 1,6                 | 3,8  | 23,4     | 134                                 | 20           | 0,02           | 0,1  | 0,3   | 8                        | 4     | 16    | 0,5   |
| 457                                                              | Чай с сахаром                         | 200                   | 0,2                 | 0,1  | 9,3      | 38                                  | 0            | 0              | 0    | 0     | 5,1                      | 4,2   | 7,7   | 0,82  |
| 267                                                              | Яйцо вареное                          | 40                    | 5,1                 | 4,6  | 0,3      | 63                                  | 100          | 0,03           | 0    | 0,2   | 22                       | 5     | 77    | 1,01  |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                           | 35                    | 3                   | 0,5  | 14       | 72                                  | 0,1          | 0              | 0    | 0,8   | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>              | 520                   | 15,7                | 15,5 | 66,7     | 467                                 | 167,1        | 0,13           | 1    | 1,6   | 210,1                    | 116,2 | 260,7 | 4,38  |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>                 |                       |                     |      |          |                                     |              |                |      |       |                          |       |       |       |
| 501                                                              | Сок фруктовый                         | 200                   | 1                   | 0,2  | 20,2     | 86                                  | 0            | 0,02           | 4    | 0,2   | 14                       | 8     | 14    | 2,8   |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b>       | 200                   | 1                   | 0,2  | 20,2     | 86                                  | 0            | 0,02           | 4    | 0,2   | 14                       | 8     | 14    | 2,8   |
|                                                                  | <b>Обед</b>                           |                       |                     |      |          |                                     |              |                |      |       |                          |       |       |       |
| 157                                                              | Овощи консервированные отварные       | 65                    | 2                   | 2,4  | 3,3      | 41                                  | 12           | 0,05           | 1,2  | 0,15  | 12                       | 12    | 35    | 0,4   |
| 118                                                              | Суп крестьянский с крупой             | 200                   | 1,9                 | 4    | 7        | 71                                  | 0            | 0,06           | 3,5  | 2     | 23                       | 20    | 51    | 0,72  |
| 256                                                              | Макаронные изделия отварные           | 150                   | 5,6                 | 5    | 29,6     | 185                                 | 32           | 0,06           | 0    | 0,8   | 12                       | 7,5   | 45    | 1,05  |
| 419                                                              | Соус томатный                         | 20                    | 0,2                 | 0,7  | 0,9      | 10                                  | 4            | 0,002          | 0,2  | 0,04  | 1,4                      | 1,1   | 3     | 0,06  |
| 339                                                              | Котлета из свинины                    | 90                    | 15,8                | 11,1 | 14       | 219                                 | 3,6          | 0,14           | 0    | 1,3   | 48                       | 23    | 156   | 2,52  |
| 509                                                              | Напиток витаминизированный "Витошка"" | 200                   | 0                   | 0    | 17       | 70                                  | 0,17         | 0,42           | 28   | 3,28  | 250                      | 20    | 0     | 0     |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                        | 35                    | 2,7                 | 0,3  | 17,2     | 82                                  | 0            | 0,04           | 0    | 0,4   | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                           | 35                    | 3                   | 0,5  | 14       | 72                                  | 0,1          | 0              | 0    | 0,8   | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>                 | 795                   | 31,2                | 24   | 103      | 750                                 | 51,87        | 0,772          | 32,9 | 8,77  | 365,4                    | 170,6 | 336   | 6,69  |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                       | 1515                  | 47,9                | 39,7 | 189,9    | 1303                                | 218,97       | 0,922          | 37,9 | 10,57 | 589,5                    | 294,8 | 610,7 | 13,87 |

| День: 7                      неделя-вторая                       |                                    |                    |                     |       |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |            |            |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|-----------|----------|--------------------------|-----------|------------|------------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                    |                    |                     |       |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |            |            |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда                 | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |           |          | Минеральные вещества, мг |           |            |            |
|                                                                  |                                    |                    | белки               | жиры  | углеводы |                                      | A            | B <sub>1</sub> | C         | E        | Ca                       | Mg        | P          | Fe         |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                     |                    |                     |       |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |            |            |
| 279                                                              | Запеканка из творога               | 200                | 31,8                | 15,4  | 30       | 388                                  | 104          | 0,16           | 0         | 1,2      | 306                      | 44        | 424        | 1,5        |
| 86                                                               | Повидло                            | 30                 | 0,12                | 0     | 19,5     | 79                                   | 0            | 0,00<br>3      | 0,15      | 0        | 4                        | 2         | 3          | 0,4        |
| 460                                                              | Чай с молоком                      | 200                | 1,6                 | 1,3   | 11,5     | 64                                   | 9,5          | 0,02           | 0,3       | 0        | 59,1                     | 10,5      | 45,9       | 0,87       |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                     | 35                 | 2,7                 | 0,3   | 17,2     | 82                                   | 0            | 0,04           | 0         | 0,4      | 7                        | 5         | 23         | 0,4        |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                        | 35                 | 3                   | 0,5   | 14       | 72                                   | 0,1          | 0              | 0         | 0,8      | 12                       | 82        | 23         | 1,54       |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>           | 500                | 39,22               | 17,5  | 92,2     | 685                                  | 113,<br>6    | 0,22<br>3      | 0,45      | 2,4      | 388,<br>1                | 143,<br>5 | 518,9      | 4,71       |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>              |                    |                     |       |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |            |            |
| 501                                                              | Сок фрктовый                       | 200                | 1                   | 0,2   | 20,2     | 86                                   | 0            | 0,02           | 4         | 0,2      | 14                       | 8         | 14         | 2,8        |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b>    | 200                | 1                   | 0,2   | 20,2     | 86                                   | 0            | 0,02           | 4         | 0,2      | 14                       | 8         | 14         | 2,8        |
|                                                                  | <b>Обед</b>                        |                    |                     |       |          |                                      |              |                |           |          |                          |           |            |            |
| 157                                                              | Овощи консервированные<br>отварные | 65                 | 2                   | 2,4   | 3,3      | 41                                   | 12           | 0,05           | 1,2       | 0,1<br>5 | 12                       | 12        | 35         | 0,4        |
| 119                                                              | Суп картофельный с рыбой           | 200                | 9,4                 | 3,12  | 8,64     | 100,4                                | 18,8         | 0,12<br>4      | 6,94      | 0,5<br>6 | 32,4                     | 31,2      | 128,2      | 0,986      |
| 339                                                              | Котлета из свинины                 | 90                 | 15,8                | 11,1  | 14       | 219                                  | 3,6          | 0,14           | 0         | 1,3      | 48                       | 23        | 156        | 2,52       |
| 202                                                              | Каша гречневая рассыпчатая         | 150                | 9                   | 6,6   | 39,2     | 251                                  | 24           | 0,21           | 0         | 0,6      | 17                       | 140       | 210        | 4,7        |
| 496                                                              | Напиток из шиповника               | 200                | 0,67                | 0,27  | 18,3     | 78                                   | 0            | 0,01           | 80        | 0,8      | 11,9                     | 3,2       | 3,2        | 0,61       |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                     | 35                 | 2,7                 | 0,3   | 17,2     | 82                                   | 0            | 0,04           | 0         | 0,4      | 7                        | 5         | 23         | 0,4        |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                        | 35                 | 3                   | 0,5   | 14       | 72                                   | 0,1          | 0              | 0         | 0,8      | 12                       | 82        | 23         | 1,54       |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>              | 775                | 42,57               | 24,29 | 114,64   | 843,4                                | 58,5         | 0,57<br>4      | 88,1<br>4 | 4,6<br>1 | 140,<br>3                | 296,<br>4 | 578,4      | 11,15<br>6 |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                    | 1475               | 82,79               | 41,99 | 227,04   | 1614,4                               | 172,<br>1    | 0,81<br>7      | 92,5<br>9 | 7,2<br>1 | 542,<br>4                | 447,<br>9 | 1111,<br>3 | 18,66<br>6 |



| День: 8                      неделя-вторая                       |                                  |                        |                     |       |              |                                      |              |                |      |      |                          |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|---------------------|-------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                  |                        |                     |       |              |                                      |              |                |      |      |                          |       |       |       |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда               | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |       |              | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|                                                                  |                                  |                        | белки               | жиры  | углевод<br>ы |                                      | A            | B <sub>1</sub> | C    | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                   |                        |                     |       |              |                                      |              |                |      |      |                          |       |       |       |
| 232                                                              | Каша пшеничная молочная          | 200                    | 7,5                 | 6,6   | 36,3         | 235                                  | 39           | 0,14           | 1,7  | 0,8  | 139                      | 38    | 194   | 1,89  |
| 63                                                               | Бутерброд с сыром                | 35                     | 5,2                 | 7,8   | 7,4          | 121                                  | 52           | 0,02           | 0,1  | 0,28 | 158                      | 11    | 103   | 0,28  |
| 267                                                              | Яйцо вареное                     | 40                     | 5,1                 | 4,6   | 0,3          | 63                                   | 100          | 0,03           | 0    | 0,2  | 22                       | 5     | 77    | 1,01  |
| 462                                                              | Какао с молоком                  | 200                    | 3,3                 | 2,9   | 13,8         | 94                                   | 19           | 0,03           | 0,7  | 0,01 | 111,3                    | 22,3  | 91,1  | 0,65  |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                      | 35                     | 3                   | 0,5   | 14           | 72                                   | 0,1          | 0              | 0    | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>         | 510                    | 24,1                | 22,4  | 71,8         | 585                                  | 210,1        | 0,22           | 2,5  | 2,09 | 442,3                    | 158,3 | 488,1 | 5,37  |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>            |                        |                     |       |              |                                      |              |                |      |      |                          |       |       |       |
| 82                                                               | Фрукты                           | 200                    | 0,8                 | 0,8   | 19,6         | 88                                   | 0            | 0,06           | 14   | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b>  | 200                    | 0,8                 | 0,8   | 19,6         | 88                                   | 0            | 0,06           | 14   | 0,4  | 32,2                     | 18    | 22    | 4,42  |
|                                                                  | <b>Обед</b>                      |                        |                     |       |              |                                      |              |                |      |      |                          |       |       |       |
| 148                                                              | Овощи свежие                     | 60                     | 0,4                 | 0,06  | 1,1          | 7                                    | 0            | 0,02           | 2,1  | 0,06 | 10,7                     | 8,5   | 18,2  | 0,31  |
| 104                                                              | Щи из свежей капусты             | 200                    | 1,2                 | 4     | 3,04         | 49                                   | 0            | 0,03           | 7    | 1,9  | 40                       | 13    | 29    | 0,51  |
| 328                                                              | Жаркое по-домашнему              | 200                    | 18,8                | 14,3  | 25,8         | 307                                  | 24           | 0,18           | 15   | 0,6  | 31                       | 54    | 209   | 3,36  |
| 504                                                              | Кисель с витаминами<br>"Витошка" | 200                    | 0                   | 0     | 24           | 95                                   | 0,13         | 0,3            | 20,1 | 2,35 | 0                        | 0     | 0     | 0     |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                   | 35                     | 2,7                 | 0,3   | 17,2         | 82                                   | 0            | 0,04           | 0    | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                      | 35                     | 3                   | 0,5   | 14           | 72                                   | 0,1          | 0              | 0    | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>            | 730                    | 26,1                | 19,16 | 85,14        | 612                                  | 24,23        | 0,57           | 44,2 | 6,11 | 100,7                    | 162,5 | 302,2 | 6,12  |
|                                                                  | <b>Итого за день:</b>            | 1440                   | 51                  | 42,36 | 176,54       | 1285                                 | 234,33       | 0,85           | 60,7 | 8,6  | 575,2                    | 338,8 | 812,3 | 15,91 |

| День: 9                      неделя-вторая                       |                                 |                        |                     |          |              |                                         |              |                |       |       |                          |        |        |       |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------|----------|--------------|-----------------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                 |                        |                     |          |              |                                         |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда              | Масса<br>порции<br>, г | Пищевые вещества, г |          |              | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |       |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|                                                                  |                                 |                        | белки               | жир<br>ы | углевод<br>ы |                                         | A            | B <sub>1</sub> | C     | E     | Ca                       | Mg     | P      | Fe    |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                  |                        |                     |          |              |                                         |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| 270                                                              | Омлет натуральный               | 205                    | 16                  | 22,1     | 17           | 333                                     | 325          | 0,11           | 0,3   | 1,3   | 115                      | 29     | 275    | 2,8   |
| 459                                                              | Чай с лимоном                   | 200                    | 0,3                 | 0,1      | 9,5          | 40                                      | 0            | 0              | 1     | 0,02  | 7,9                      | 5      | 9,1    | 0,87  |
| 69                                                               | Бутерброд с маслом              | 60                     | 2,7                 | 19       | 17           | 250                                     | 103          | 0,03           | 0     | 0,7   | 12                       | 5      | 31     | 0,43  |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                     | 35                     | 3                   | 0,5      | 14           | 72                                      | 0,1          | 0              | 0     | 0,8   | 12                       | 82     | 23     | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>        | 500                    | 22                  | 41,7     | 57,5         | 695                                     | 428,1        | 0,14           | 1,3   | 2,82  | 146,9                    | 121    | 338,1  | 5,64  |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>           |                        |                     |          |              |                                         |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| 82                                                               | Фрукты свежие                   | 200                    | 0,8                 | 0,8      | 19,6         | 88                                      | 0            | 0,06           | 14    | 0,4   | 32,2                     | 18     | 22     | 4,42  |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200                    | 0,8                 | 0,8      | 19,6         | 88                                      | 0            | 0,06           | 14    | 0,4   | 32,2                     | 18     | 22     | 4,42  |
|                                                                  | <b>Обед</b>                     |                        |                     |          |              |                                         |              |                |       |       |                          |        |        |       |
| 148                                                              | Овощи свежие                    | 60                     | 0,4                 | 0,06     | 1,1          | 7                                       | 0            | 0,02           | 2,1   | 0,06  | 10,7                     | 8,5    | 18,2   | 0,31  |
| 100                                                              | Рассольник ленинградский        | 200                    | 2,1                 | 4,1      | 11           | 88                                      | 0            | 0,07           | 5,7   | 1,9   | 13                       | 20     | 49     | 0,69  |
| 377                                                              | Пюре картофельное               | 150                    | 4                   | 6        | 8,7          | 105                                     | 30           | 0,12           | 3,6   | 0,15  | 38                       | 24     | 74     | 0,83  |
| 307                                                              | Котлеты или биточки рыбные      | 80                     | 10,29               | 1,25     | 8            | 85                                      | 14,85        | 0,07           | 0     | 1,1   | 42                       | 21     | 140    | 0,55  |
| 420                                                              | Соус томатный с овощами         | 30                     | 0,37                | 2,2      | 1,42         | 26,91                                   | 11,4         | 0,005          | 0,51  | 0,087 | 3,12                     | 2,76   | 6,18   | 0,13  |
| 501                                                              | Сок промышленного производства  | 200                    | 1                   | 0,2      | 20,2         | 86                                      | 0            | 0,02           | 4     | 0,2   | 14                       | 8      | 14     | 2,8   |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                  | 35                     | 2,7                 | 0,3      | 17,2         | 82                                      | 0            | 0,04           | 0     | 0,4   | 7                        | 5      | 23     | 0,4   |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                     | 35                     | 3                   | 0,5      | 14           | 72                                      | 0,1          | 0              | 0     | 0,8   | 12                       | 82     | 23     | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>           | 790                    | 23,86               | 14,61    | 81,62        | 551,91                                  | 56,35        | 0,345          | 15,91 | 4,697 | 139,82                   | 171,26 | 347,38 | 7,25  |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                 | 1490                   | 46,66               | 57,11    | 158,72       | 1334,91                                 | 484,45       | 0,545          | 31,21 | 7,917 | 318,92                   | 310,26 | 707,48 | 17,31 |

| День: 10                      неделя-вторая                      |                                 |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------|----------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|
| Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет    сезон: осенне- зимний |                                 |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| №<br>рец.                                                        | Наименование блюда              | Масса<br>порци<br>и, г | Пищевые вещества, г |          |              | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал | Витамины, мг |                |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |       |
|                                                                  |                                 |                        | белк<br>и           | жир<br>ы | углево<br>ды |                                      | A            | B <sub>1</sub> | C     | E    | Ca                       | Mg    | P     | Fe    |
|                                                                  | <b>Завтрак</b>                  |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 233                                                              | Каша ячневая молочная           | 200                    | 7,5                 | 6,6      | 36,3         | 235                                  | 39           | 0,14           | 1,7   | 0,8  | 139                      | 38    | 194   | 1,89  |
|                                                                  |                                 |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 63                                                               | Бутерброд с сыром               | 65                     | 10                  | 13       | 14           | 215                                  | 90           | 0,04           | 0,14  | 0,4  | 297                      | 20    | 195   | 0,53  |
| 462                                                              | Какао с молоком                 | 200                    | 3,3                 | 2,9      | 13,8         | 94                                   | 19           | 0,03           | 0,7   | 0,01 | 111,3                    | 22,3  | 91,1  | 0,65  |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                     | 35                     | 3                   | 0,5      | 14           | 72                                   | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за завтрак:</b>        | 500                    | 23,8                | 23       | 78,1         | 616                                  | 148,1        | 0,21           | 2,54  | 2,01 | 559,3                    | 162,3 | 503,1 | 4,61  |
|                                                                  | <b>Второй завтрак</b>           |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 501                                                              | Сок фруктовый                   | 200                    | 1                   | 0,2      | 20,2         | 86                                   | 0            | 0,02           | 4     | 0,2  | 14                       | 8     | 14    | 2,8   |
|                                                                  | <b>Итого за второй завтрак:</b> | 200                    | 1                   | 0,2      | 20,2         | 86                                   | 0            | 0,02           | 4     | 0,2  | 14                       | 8     | 14    | 2,8   |
|                                                                  | <b>Обед</b>                     |                        |                     |          |              |                                      |              |                |       |      |                          |       |       |       |
| 157                                                              | Овощи консервированные отварные | 65                     | 2                   | 2,4      | 3,3          | 41                                   | 12           | 0,05           | 1,2   | 0,15 | 12                       | 12    | 35    | 0,4   |
| 98                                                               | Свекольник                      | 200                    | 1,9                 | 3,8      | 8,3          | 75                                   | 0            | 0,05           | 6,3   | 1,9  | 29                       | 23    | 49    | 1,16  |
| 375                                                              | Плов из отварной птицы          | 200                    | 12,3                | 8,2      | 24,8         | 223                                  | 15           | 0,04           | 0     | 0,6  | 20                       | 28    | 87    | 0,71  |
| 487                                                              | Компот из свежих яблок          | 200                    | 0,3                 | 0,2      | 14,2         | 60                                   | 0            | 0,02           | 3,3   | 0,1  | 13,5                     | 5,9   | 8     | 1,16  |
| 573                                                              | Хлеб пшеничный                  | 35                     | 2,7                 | 0,3      | 17,2         | 82                                   | 0            | 0,04           | 0     | 0,4  | 7                        | 5     | 23    | 0,4   |
| 574                                                              | Хлеб ржаной                     | 35                     | 3                   | 0,5      | 14           | 72                                   | 0,1          | 0              | 0     | 0,8  | 12                       | 82    | 23    | 1,54  |
|                                                                  | <b>Итого за обед:</b>           | 735                    | 22,2                | 15,4     | 81,8         | 553                                  | 27,1         | 0,2            | 10,8  | 3,95 | 93,5                     | 155,9 | 225   | 5,37  |
| <b>Итого за день:</b>                                            |                                 | 1435                   | 47                  | 38,6     | 180,1        | 1255                                 | 175,2        | 0,43           | 17,34 | 6,16 | 666,8                    | 326,2 | 742,1 | 12,78 |