

УТВЕРЖДАЮ:

**Индивидуальный предприниматель
Семенова И.В.**



СОГЛАСОВАНО:

**Директор MAOY COII №10
Акзегитова Е.В.**

**Примерное 10-дневное меню на весенне-летний период
для организации питания учащихся 7-11 лет**

Для составления меню использован Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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. Издание 4-е, дополненное и исправленное, 2021 год. Уральский региональный центр питания 2021 год.

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,00 | 67,00 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | 3,30 | 24,00 | 0,00 | 13,50 | 0,00 | 417,00 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 307 | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 7,57 | 11,14 | 9,00 | 148,14 | 0,13 | 0,10 | 0,56 | 0,98 | 51,17 | 0,01 | 41,25 | 0,00 | 315,00 | 180,00 | 0,11 | 0,00 | 0,52 |
| 213 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,52 | 5,62 | 23,56 | 180,75 | 0,20 | 0,11 | 0,00 | 3,01 | 17,73 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,30 | 11,50 | 64,00 | 0,03 | 0,03 | 0,70 | 0,65 | 111,20 | 0,19 | 22,30 | 0,00 | 0,00 | 91,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 640 | 19,93 | 19,22 | 81,78 | 569,69 | 0,50 | 0,37 | 16,26 | 8,91 | 220,40 | 0,20 | 87,89 | 0,00 | 792,00 | 337,60 | 0,11 | 0,01 | 0,68 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 2

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 582 | Печенье | 60 | 1,30 | 4,88 | 16,64 | 132,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 17,40 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 372 | Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные | 90 | 11,50 | 11,20 | 10,64 | 165,86 | 0,05 | 0,03 | 0,29 | 0,38 | 31,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 176 | Рагу из овощей | 180 | 2,50 | 3,30 | 16,00 | 106,70 | 0,18 | 0,14 | 42,04 | 1,58 | 45,38 | 0,00 | 31,02 | 0,00 | 693,32 | 77,36 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| 501 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 25,00 | 86,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | 1,80 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 580 | 19,94 | 20,14 | 91,00 | 600,36 | 0,43 | 0,27 | 46,33 | 6,83 | 124,57 | 0,00 | 60,42 | 0,00 | 753,32 | 195,36 | 0,00 | 0,01 | 0,06 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 3

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------|-------------|--------------------------------|--------------|-------------|------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Кондитерское изделие | 15 | 0,42 | 3,00 | 3,00 | 10,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 148 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 9,80 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,36 | 13,92 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | Тефтели из говядины паровые | 90 | 10,47 | 9,76 | 5,91 | 149,14 | 0,09 | 0,14 | 3,30 | 2,55 | 21,99 | 0,00 | 4,82 | 0,00 | 57,75 | 19,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 180 | 3,00 | 3,00 | 39,85 | 185,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 14,40 | 0,38 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 94,00 | 0,03 | 0,00 | 0,70 | 0,65 | 111,30 | 0,19 | 22,30 | 0,00 | 11,86 | 91,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 595 | 21,31 | 19,28 | 86,3 | 558,23 | 0,302 | 0,25 | 5,5 | 5,79 | 177,91 | 0,571 | 53,98 | 0 | 129,61 | 228,76 | 0,003 | 0,006 | 0,23 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 4

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | К, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|--|----------------|---------------------|--------------|--------------|--|--------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,00 | 5,00 | 5,49 | 71,00 | 0,01 | 0,00 | 4,20 | 0,42 | 24,60 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 22,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 330 | Плов из свинины | 250 | 16,00 | 16,00 | 40,40 | 333,00 | 0,08 | 0,00 | 1,10 | 2,63 | 24,00 | 0,38 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 268,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 486 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,10 | 0,10 | 11,10 | 46,00 | 0,01 | 0,00 | 0,60 | 0,46 | 3,40 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 0,44 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 560 | 20,74 | 21,66 | 79,71 | 559,80 | 0,202 | 0,1 | 5,9 | 4,48 | 68,3 | 0,383 | 73,1 | 0 | 60,44 | 342,3 | 0,003 | 0,006 | 0,2 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 5

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Зефир глазированный | 32 | 1,00 | 1,00 | 29,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 359 | Печень, тушенная в соусе сметанном | 100 | 16,60 | 13,00 | 9,30 | 176,00 | 0,09 | 0,00 | 2,50 | 7,35 | 29,00 | 0,53 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 347,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 377 | Пюре картофельное | 180 | 5,40 | 7,20 | 9,70 | 126,00 | 0,14 | 0,00 | 4,32 | 0,99 | 45,00 | 0,36 | 28,80 | 0,00 | 0,00 | 88,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 5,10 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 562 | 26,84 | 21,86 | 80,02 | 559,80 | 0,33 | 0,10 | 6,82 | 10,13 | 95,40 | 0,89 | 58,40 | 0,00 | 60,00 | 492,90 | 0,00 | 0,01 | 0,02 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 6

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,80 | 1,28 | 3,18 | 38,20 | 0,06 | 0,00 | 1,00 | 0,30 | 9,00 | 0,11 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 546 | Ватрушка Лакомка | 75 | 1,60 | 5,40 | 11,60 | 153,00 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | 0,51 | 83,80 | 0,98 | 13,30 | 0,00 | 0,00 | 125,10 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 333 | Голубцы ленивые | 100 | 7,50 | 10,40 | 4,00 | 153,00 | 0,04 | 0,00 | 7,20 | 1,71 | 24,00 | 0,19 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 123,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,51 | 2,36 | 32,70 | 162,16 | 0,36 | 0,18 | 0,00 | 5,53 | 24,25 | 0,00 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 |
| 459 | Чай с лимоном | 205 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,87 | 7,90 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 640 | 19,35 | 20,10 | 83,70 | 656,16 | 0,60 | 0,28 | 9,30 | 9,89 | 165,25 | 1,28 | 59,92 | 0,00 | 60,00 | 341,40 | 0,00 | 0,01 | 0,15 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 7

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Икра свекольная | 60 | 0,90 | 5,16 | 15,10 | 63,20 | 0,01 | 0,00 | 4,44 | 0,73 | 16,80 | 0,00 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 0,01 | 0,00 | 0,02 |
| 396 | Жаркое по-домашнему | 240 | 13,38 | 12,25 | 31,00 | 348,75 | 0,14 | 0,00 | 25,76 | 1,79 | 60,80 | 0,00 | 41,60 | 0,00 | 0,00 | 108,80 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,30 | 11,50 | 64,00 | 0,02 | 0,00 | 0,30 | 0,87 | 59,10 | 0,90 | 10,50 | 0,00 | 0,44 | 45,90 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 550 | 19,52 | 19,27 | 80,32 | 585,75 | 0,27 | 0,10 | 30,50 | 4,36 | 153,00 | 0,90 | 74,10 | 0,00 | 60,44 | 229,30 | 0,01 | 0,01 | 0,23 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 8

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 1,00 | 1,00 | 4,00 | 14,00 | 0,02 | 0,00 | 2,10 | 0,31 | 10,68 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 417,00 | 18,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 371 | Кнели из птицы с рисом | 90 | 11,60 | 12,30 | 16,30 | 219,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 18,00 | 0,36 | 11,70 | 0,00 | 0,00 | 108,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,00 | 3,00 | 39,85 | 185,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 12,00 | 0,32 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 507 | Витаминизированный напиток "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | 0,30 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 550 | 19,24 | 16,86 | 101,87 | 608,50 | 0,51 | 0,10 | 22,10 | 3,03 | 56,98 | 0,80 | 37,06 | 0,00 | 477,00 | 222,08 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 9

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------|-----------|----------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 538 | Шанежка наливная | 60 | 3,80 | 3,40 | 20,90 | 130,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 18,12 | 0,25 | 7,08 | 0,00 | 0,00 | 38,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 299 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 130 | 13,70 | 5,30 | 6,70 | 206,00 | 0,05 | 0,00 | 1,86 | 0,69 | 31,57 | 0,09 | 28,79 | 0,00 | 0,00 | 152,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 385 | Рис отварной | 150 | 2,70 | 6,49 | 38,85 | 219,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 17,25 | 0,03 | 27,15 | 0,00 | 0,00 | 83,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 5,10 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 20 | 1,36 | 0,26 | 7,96 | 39,60 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 9,40 | 0,00 | 9,40 | 0,00 | 60,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 590 | 24,04 | 15,85 | 98,47 | 703,1 | 0,23 | 0,1 | 1,857 | 3,061 | 88,341 | 0,366 | 76,615 | 0 | 60 | 331,709 | 0,003 | 0,006 | 0,02 |

Категория: ЗАВТРАК школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 10

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | К, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|---------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 582 | Печенье | 60 | 1,50 | 4,88 | 16,64 | 132,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 17,40 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 279 | Запеканка творожная | 180 | 12,90 | 12,70 | 15,00 | 194,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 275,40 | 0,52 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 212,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 471 | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 15,65 | 98,10 | 0,02 | 0,00 | 0,30 | 0,03 | 92,10 | 0,12 | 10,20 | 0,00 | 0,00 | 65,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 501 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 25,00 | 86,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | 1,80 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 500 | 19,84 | 20,63 | 87,05 | 580,30 | 0,26 | 0,00 | 4,30 | 5,25 | 405,80 | 0,64 | 52,20 | 0,00 | 0,00 | 345,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------|--------|--------|--------|---------|------|------|--------|-------|---------|------|--------|------|---------|---------|------|------|------|
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 5767 | 210,75 | 194,87 | 870,22 | 5981,69 | 3,64 | 1,67 | 148,87 | 61,72 | 1555,95 | 6,04 | 633,69 | 0,00 | 2452,81 | 3067,11 | 0,15 | 0,05 | 1,59 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 577 | 21,08 | 19,49 | 87,02 | 598,17 | 0,36 | 0,17 | 14,89 | 6,17 | 155,59 | 0,60 | 63,37 | 0,00 | 245,28 | 306,71 | 0,01 | 0,01 | 0,16 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 1

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Овощи свежие (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,60 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,36 | 13,92 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 129 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,90 | 9,45 | 35,20 | 200,00 | 0,07 | 0,00 | 3,80 | 0,82 | 16,00 | 2,10 | 17,00 | 0,00 | 0,00 | 46,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 307 | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 7,57 | 11,14 | 9,00 | 148,14 | 0,13 | 0,10 | 0,56 | 0,98 | 51,17 | 0,01 | 41,25 | 0,00 | 315,00 | 180,00 | 0,11 | 0,00 | 0,52 |
| 213 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,52 | 5,62 | 23,56 | 180,75 | 0,20 | 0,11 | 0,00 | 3,01 | 17,73 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 0,01 | 0,00 | 0,20 | 0,69 | 20,10 | 0,00 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 810 | 25,39 | 27,07 | 115,58 | 749,09 | 0,54 | 0,37 | 6,06 | 7,03 | 200,82 | 2,11 | 97,55 | 0,00 | 405,00 | 335,47 | 0,11 | 0,01 | 0,66 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 2

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Овощи консервированные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,60 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,36 | 13,92 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 122 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,30 | 11,40 | 20,05 | 210,00 | 0,08 | 0,00 | 5,57 | 1,02 | 30,50 | 15,00 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 146,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 372 | Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные | 90 | 11,50 | 11,20 | 10,64 | 165,86 | 0,05 | 0,03 | 0,29 | 0,38 | 31,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 176 | Рагу овощное | 180 | 2,50 | 3,30 | 16,00 | 106,70 | 0,18 | 0,14 | 42,04 | 1,58 | 45,38 | 0,00 | 31,02 | 0,00 | 0,00 | 77,36 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 5,10 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 840 | 28,30 | 26,76 | 83,71 | 656,76 | 0,44 | 0,33 | 49,40 | 5,33 | 208,29 | 15,00 | 90,93 | 0,00 | 90,00 | 321,08 | 0,00 | 0,01 | 0,08 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет
 Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ
 День: 3

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 9,80 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,36 | 13,92 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 131 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 5,49 | 9,40 | 17,30 | 223,00 | 0,13 | 0,00 | 8,15 | 1,09 | 119,50 | 37,50 | 36,75 | 0,00 | 0,00 | 139,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | Тефтели из говядины паровые | 90 | 11,00 | 9,76 | 5,91 | 149,14 | 0,09 | 0,14 | 3,30 | 2,55 | 21,99 | 0,00 | 4,82 | 0,00 | 57,75 | 19,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,00 | 3,00 | 39,85 | 185,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 12,00 | 28,80 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 491 | Компот из ягод замороженных | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,70 | 84,00 | 0,01 | 0,00 | 16,50 | 0,29 | 7,50 | 0,00 | 6,10 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 810 | 24,49 | 23,02 | 101,48 | 780,54 | 0,42 | 0,30 | 29,45 | 6,51 | 256,81 | 66,30 | 71,45 | 0,00 | 147,75 | 299,56 | 0,00 | 0,01 | 0,03 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 4

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Са, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | К, мг. | Р, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------|-----------|---------------|----------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,80 | 3,66 | 24,56 | 66,00 | 0,01 | 0,00 | 4,62 | 0,78 | 20,40 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 23,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,50 | 6,44 | 23,80 | 207,00 | 0,04 | 0,00 | 8,50 | 0,64 | 49,50 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 35,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 330 | Плов из свинины | 250 | 16,00 | 16,00 | 40,00 | 333,00 | 0,08 | 0,00 | 1,10 | 2,63 | 24,00 | 0,38 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 268,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 5,10 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 820 | 25,82 | 26,9 | 124,36 | 773,6 | 0,25 | 0,15 | 14,22 | 6,04 | 180,9 | 0,38 | 100,2 | 0 | 90 | 409,85 | 0 | 0,01 | 0,02 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 5

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | К, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,60 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,36 | 13,92 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 100 | Рассольник Ленинградский | 250 | 4,63 | 9,10 | 33,25 | 209,50 | 0,18 | 0,00 | 7,10 | 0,85 | 16,75 | 0,00 | 25,50 | 0,00 | 0,00 | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 359 | Печень, тушенная в соусе сметанном | 100 | 16,60 | 13,00 | 9,30 | 176,00 | 0,09 | 0,00 | 2,50 | 7,35 | 29,00 | 0,53 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 347,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,80 | 3,00 | 33,10 | 162,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 4,53 | 16,01 | 0,02 | 134,57 | 0,00 | 0,00 | 202,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 459 | Чай с лимоном | 205 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 7,90 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 9,10 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 825 | 31,13 | 25,96 | 112,87 | 723,70 | 0,60 | 0,16 | 11,10 | 15,13 | 165,48 | 0,55 | 204,53 | 0,00 | 90,00 | 708,98 | 0,00 | 0,01 | 0,02 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 6

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Са, мг. | А, мг. | Mg, мг. | D, мг. | К, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,80 | 1,28 | 3,18 | 38,20 | 0,06 | 0,00 | 1,00 | 0,30 | 9,00 | 0,11 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 128 | Суп-лапша домашняя | 250 | 6,90 | 11,85 | 21,13 | 203,00 | 0,03 | 0,03 | 0,50 | 0,68 | 20,00 | 32,50 | 8,50 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 333 | Голубцы ленивые | 100 | 7,50 | 10,40 | 4,00 | 153,00 | 0,04 | 0,00 | 7,20 | 1,71 | 24,00 | 0,19 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 123,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,80 | 3,00 | 33,10 | 162,16 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 4,53 | 16,01 | 0,02 | 134,57 | 0,00 | 0,00 | 202,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 5,10 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 820 | 25,52 | 27,33 | 97,41 | 723,96 | 0,45 | 0,18 | 8,70 | 9,20 | 156,01 | 32,82 | 193,27 | 0,00 | 90,00 | 477,76 | 0,00 | 0,01 | 0,05 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 7

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|--------------|---------------|--|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Икра свекольная | 60 | 0,90 | 5,16 | 15,10 | 63,20 | 0,01 | 0,00 | 4,44 | 0,73 | 16,80 | 0,00 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 0,01 | 0,00 | 0,02 |
| 118 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 6,40 | 8,48 | 29,50 | 188,50 | 0,08 | 0,00 | 4,35 | 0,90 | 28,75 | 0,00 | 24,50 | 0,00 | 0,00 | 64,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 396 | Жаркое по-домашнему | 240 | 13,38 | 12,25 | 31,00 | 348,75 | 0,14 | 0,00 | 25,76 | 1,79 | 60,80 | 0,00 | 41,60 | 0,00 | 0,00 | 108,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 5,10 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 810 | 25,20 | 26,69 | 111,60 | 768,05 | 0,35 | 0,15 | 34,55 | 5,41 | 193,35 | 0,00 | 97,90 | 0,00 | 90,00 | 280,35 | 0,01 | 0,01 | 0,22 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 8

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 1,00 | 1,00 | 4,00 | 14,00 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | 3,30 | 24,00 | 0,00 | 13,50 | 0,00 | 417,00 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 134 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | 4,90 | 9,70 | 17,25 | 223,00 | 0,05 | 0,00 | 3,25 | 0,68 | 74,75 | 26,50 | 24,25 | 0,00 | 0,00 | 73,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 371 | Кнели из птицы с рисом | 90 | 11,60 | 12,30 | 16,30 | 219,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 18,00 | 0,36 | 11,70 | 0,00 | 0,00 | 108,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,00 | 3,00 | 39,85 | 185,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,05 | 12,00 | 0,32 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 486 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,10 | 0,10 | 11,10 | 46,00 | 0,01 | 0,01 | 0,60 | 0,46 | 3,40 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 810 | 24,92 | 26,80 | 115,20 | 817,00 | 0,32 | 0,19 | 18,85 | 24,66 | 214,05 | 27,18 | 73,65 | 0,00 | 507,00 | 320,75 | 0,00 | 0,01 | 0,22 |

Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

День: 9

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
|------------------------------|----------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Г | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 545 | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,80 | 2,43 | 28,68 | 148,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 8,80 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 28,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 113 | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,30 | 4,49 | 15,40 | 115,80 | 0,16 | 0,00 | 4,75 | 2,03 | 35,33 | 0,18 | 34,38 | 0,00 | 0,00 | 89,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 299 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 130 | 13,70 | 5,30 | 6,70 | 206,00 | 0,05 | 0,00 | 1,86 | 0,69 | 31,57 | 0,09 | 28,79 | 0,00 | 0,00 | 152,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 385 | Рис отварной | 150 | 1,70 | 6,49 | 38,85 | 219,30 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 17,25 | 0,03 | 27,15 | 0,00 | 0,00 | 83,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,82 | 5,10 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 850 | 31,02 | 19,51 | 125,63 | 857,50 | 0,41 | 0,15 | 6,61 | 5,23 | 179,55 | 9,09 | 115,01 | 0,00 | 90,00 | 436,74 | 0,00 | 0,01 | 0,02 |

| Категория: ОБЕД школьники 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------|-----------|---------------|----------|-------------|----------|
| Сезон: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День: 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | В2, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. | F, мг. |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Овощи консервированные (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,60 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,36 | 13,92 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,85 | 7,42 | 26,95 | 207,00 | 0,04 | 0,40 | 8,00 | 1,10 | 36,75 | 0,00 | 23,25 | 0,00 | 0,00 | 49,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 354 | Запеканка картофельная с печенью | 250 | 21,53 | 16,36 | 39,70 | 358,05 | 0,32 | 0,00 | 7,40 | 5,52 | 39,00 | 0,56 | 52,00 | 0,00 | 0,00 | 317,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 419 | Соус томатный | 50 | 0,47 | 1,64 | 2,30 | 25,95 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,15 | 3,50 | 0,01 | 2,85 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 484 | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,30 | 14,76 | 70,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 575 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 2,04 | 0,40 | 11,94 | 59,40 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,60 | 75,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 90,00 | 75,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 870 | 28,65 | 26,18 | 111,67 | 787,2 | 0,496 | 0,56 | 16,95 | 8,323 | 178,47 | 0,567 | 101,56 | 0 | 90 | 468,07 | 0 | 0,01 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------|--------|--------|---------|---------|------|------|--------|-------|---------|--------|---------|------|---------|---------|------|------|------|
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 8265 | 270,44 | 256,22 | 1099,51 | 7637,40 | 4,27 | 2,54 | 195,89 | 92,86 | 1933,73 | 154,01 | 1146,04 | 0,00 | 1689,75 | 4058,60 | 0,12 | 0,10 | 1,31 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 827 | 27,04 | 25,62 | 109,95 | 763,74 | 0,43 | 0,25 | 19,59 | 9,29 | 193,37 | 15,40 | 114,60 | 0,00 | 168,98 | 405,86 | 0,01 | 0,01 | 0,13 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815835

Владелец Акзегитова Елена Викторовна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024