*Приложение № 3*

*к контракту* ***№ 0744200000223001257***

*от 27 марта 2023 г.*

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ № 47 Индивидуальный

имени С.В. Широбокова» предприниматель

Т.А. Прохорова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н. Шашенкова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДОКУМЕНТ ПОДПИСАНЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

|  |
| --- |
| **Пользователь:** Прохорова Татьяна Анатольевна, Директор |
| **Сертификат:** 4b4cc1215b7b4f05a566f24761ecf96a |
| **Выдан:** Казначейство России |
| **Период действия сертификата:** с 22.04.2022 (MSK (UTC+3) Москва, Волгоград) (по местному времени организации, осуществляющей закупку) по 16.07.2023 (MSK (UTC+3) Москва, Волгоград) (по местному времени организации, осуществляющей закупку) |

 | ДОКУМЕНТ ПОДПИСАНЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

|  |
| --- |
| **Пользователь:** Шашенкова Людмила Николаевна |
| **Сертификат:** 03cf4371000eae7aa541e32f259e8daff7 |
| **Выдан:** Общество с ограниченной ответственностью "Сертум-Про" |
| **Период действия сертификата:** с 30.12.2021 (MSK (UTC+3) Москва, Волгоград) (по местному времени организации, осуществляющей закупку) по 30.03.2023 (MSK (UTC+3) Москва, Волгоград) (по местному времени организации, осуществляющей закупку) |

 |

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГОТПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (1-4 классы)

(7-11 ЛЕТ)

г. Курск

|  |
| --- |
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 43,8 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 1,65 | 0,00 | 0,02 | 9,99 | 8,74 | 18,50 | 0,51 | 125,73 | 1,43 | 0,00 | 0,00 | 24 | 2011 |
| ГУЛЯШ  | 90 | 13,4 | 14,6 | 3,1 | 196,9 | 0,03 | 0,88 | 0,01 | 1,97 | 0,00 | 0,08 | 8,91 | 15,34 | 115,56 | 1,71 | 276,21 | 5,69 | 0,03 | 0,00 | 259 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 26,00 | 78,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 67,0 | 0,00 | 3,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,64 | 5,40 | 10,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5 % | 90 | 2,5 | 2,3 | 4,1 | 50,9 | 0,03 | 0,63 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 108,00 | 12,60 | 85,50 | 0,00 | 131,40 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **22,4** | **25,4** | **76,1** | **625,8** | 0,17 | 8,76 | 0,10 | 4,58 | 0,00 | 0,27 | 151,94 | 73,78 | 334,46 | 5,10 | 574,14 | 8,80 | 0,05 | 0,00 |  |  |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ  | 60 | 0,5 | 3,7 | 3,2 | 49,2 | 0,02 | 7,53 | 0,32 | 1,76 | 0,00 | 0,03 | 14,21 | 10,88 | 18,58 | 0,75 | 129,66 | 1,64 | 0,01 | 0,00 | 48 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 13,5 | 12,8 | 9,4 | 206,9 | 0,07 | 0,58 | 0,06 | 0,13 | 0,00 | 0,12 | 33,16 | 15,01 | 123,11 | 1,12 | 174,01 | 5,81 | 0,08 | 0,01 | 297 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 19,00 | 61,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 325 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 0,04 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 121,00 | 14,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 |   | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ) В ПРОМ. УПАКОВКЕ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 3,00 | 10,80 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **23,9** | **27,0** | **115,9** | **807,5** | 0,24 | 19,11 | 0,45 | 3,48 | 0,00 | 0,20 | 197,57 | 75,59 | 340,59 | 7,32 | 664,47 | 11,13 | 0,10 | 0,01 |  |  |
|  |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ВЕСНА | 60 | 1,0 | 3,4 | 1,4 | 40,4 | 0,02 | 4,16 | 0,07 | 1,51 | 0,08 | 0,06 | 26,64 | 10,34 | 24,81 | 0,57 | 114,76 | 3,32 | 0,01 | 0,00 | 28 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 240 | 29,5 | 28,2 | 31,0 | 503,3 | 0,27 | 13,99 | 1,19 | 0,91 | 0,00 | 0,31 | 82,75 | 75,41 | 334,72 | 4,07 | 1 199,70 | 20,05 | 0,24 | 0,03 | 302 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 16,1 | 65,4 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 13,47 | 6,19 | 8,15 | 0,81 | 28,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110,0 | 0,02 | 0,00 | 0,07 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,00 | 12,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **33,9** | **40,2** | **68,7** | **780,3** | 0,36 | 18,19 | 1,33 | 3,48 | 0,08 | 0,40 | 132,26 | 99,64 | 405,78 | 6,85 | 1 383,64 | 25,05 | 0,25 | 0,03 |  |  |
|  |
|  |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,0 | 8,1 | 27,9 | 205,1 | 0,05 | 1,29 | 0,05 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 138,03 | 29,67 | 136,74 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 14,0 | 11,8 | 14,8 | 225,0 | 0,04 | 0,17 | 0,06 | 1,22 | 0,12 | 0,14 | 108,72 | 18,03 | 147,87 | 0,63 | 108,27 | 0,95 | 0,02 | 0,02 | 223 | 2011 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,32 | 8,64 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 % | 95 | 2,7 | 2,4 | 4,3 | 53,7 | 0,03 | 0,67 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 114,00 | 13,30 | 90,25 | 0,00 | 138,70 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **24,1** | **23,3** | **78,6** | **627,2** | 0,15 | 2,13 | 0,13 | 1,87 | 0,12 | 0,31 | 371,85 | 69,22 | 403,00 | 3,30 | 274,57 | 0,95 | 0,04 | 0,02 |  |  |
|  |
|  |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 11,5 | 22,0 | 9,0 | 280,0 | 0,08 | 0,98 | 0,26 | 1,97 | 1,79 | 0,35 | 94,70 | 17,89 | 177,31 | 1,82 | 204,12 | 18,93 | 0,04 | 0,02 | 219 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ  | 90 | 13,0 | 15,1 | 8,5 | 220,9 | 0,06 | 0,48 | 0,06 | 0,20 | 0,05 | 0,10 | 13,75 | 12,96 | 109,01 | 1,11 | 144,95 | 3,98 | 0,08 | 0,01 | 306 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,5 | 0,04 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 109,82 | 16,74 | 82,49 | 0,29 | 161,64 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **30,0** | **40,1** | **57,1** | **712,6** | 0,26 | 11,98 | 0,35 | 3,46 | 1,84 | 0,60 | 239,67 | 61,29 | 405,91 | 6,62 | 829,51 | 35,59 | 0,13 | 0,03 |  |  |
|  |
|  |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | 60 | 0,7 | 6,1 | 2,2 | 66,0 | 0,02 | 27,60 | 0,06 | 2,88 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 8,40 | 15,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 17,1 | 22,0 | 17,3 | 335,6 | 0,16 | 8,71 | 0,29 | 3,28 | 0,00 | 0,18 | 29,89 | 38,41 | 184,79 | 2,28 | 716,95 | 10,53 | 0,14 | 0,02 | 309 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 16,1 | 65,4 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 13,47 | 6,19 | 8,15 | 0,81 | 28,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ (ВАФЛИ) | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 3,00 | 10,80 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5 % | 90 | 2,5 | 2,3 | 4,1 | 50,9 | 0,03 | 0,63 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 108,00 | 12,60 | 85,50 | 0,00 | 131,40 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **610** | **23,3** | **31,5** | **75,6** | **685,2** | 0,27 | 36,98 | 0,37 | 6,82 | 0,00 | 0,37 | 179,56 | 74,30 | 330,34 | 5,22 | 959,53 | 12,21 | 0,16 | 0,02 |  |  |
|  |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 60 | 0,6 | 6,1 | 2,0 | 65,4 | 0,03 | 14,40 | 0,10 | 3,06 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 10,80 | 14,40 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22 | 2008 |
| ГУЛЯШ  | 90 | 26,7 | 29,2 | 6,2 | 394,0 | 0,09 | 1,78 | 0,02 | 3,93 | 0,00 | 0,16 | 17,83 | 30,72 | 231,19 | 3,41 | 553,29 | 11,39 | 0,08 | 0,00 | 259 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 7,00 | 36,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| СОК ПАКЕТИРОВАННЫЙ 0,200 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **38,1** | **41,4** | **87,8** | **876,2** | 0,28 | 20,18 | 0,15 | 8,45 | 0,00 | 0,21 | 71,93 | 66,12 | 341,19 | 9,11 | 861,69 | 15,07 | 0,08 | 0,00 |  |  |
|  |
|  |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ | 200 | 5,0 | 5,1 | 30,7 | 188,9 | 0,14 | 0,00 | 0,02 | 1,28 | 0,07 | 0,02 | 17,18 | 34,82 | 94,90 | 1,23 | 95,91 | 2,02 | 0,01 | 0,00 | 417 | 2011 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 100 | 16,1 | 11,0 | 21,3 | 249,6 | 0,04 | 0,37 | 0,05 | 1,46 | 0,07 | 0,16 | 121,68 | 18,49 | 162,40 | 0,50 | 128,13 | 0,83 | 0,02 | 0,02 | 219 | 2011 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 0,01 | 13,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 3,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 436 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **24,0** | **17,4** | **102,9** | **669,0** | 0,25 | 23,37 | 0,08 | 3,47 | 0,14 | 0,21 | 168,56 | 68,21 | 292,80 | 4,23 | 529,64 | 4,85 | 0,04 | 0,02 |  |  |
|  |
|  |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 60 | 0,7 | 6,1 | 2,2 | 63,6 | 0,03 | 34,80 | 0,10 | 3,06 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 9,00 | 13,20 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 210 | 40,6 | 44,2 | 35,5 | 701,6 | 0,15 | 2,85 | 0,46 | 0,91 | 0,12 | 0,30 | 43,97 | 63,04 | 389,24 | 3,77 | 541,31 | 14,10 | 0,27 | 0,06 | 291 | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,1 | 99,4 | 0,03 | 0,59 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 119,77 | 20,15 | 84,61 | 1,33 | 189,23 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,03 | 6,30 | 6,65 | 30,45 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 14,50 | 10,00 | 45,00 | 1,05 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **50,5** | **57,9** | **105,8** | **1 144,5** | 0,31 | 38,24 | 0,59 | 4,74 | 0,12 | 0,49 | 196,54 | 108,84 | 562,50 | 8,09 | 833,14 | 25,06 | 0,27 | 0,06 |  |  |
|  |
|  |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ | 205 | 5,7 | 5,6 | 32,3 | 200,8 | 0,06 | 0,24 | 0,03 | 1,23 | 0,08 | 0,08 | 60,21 | 13,36 | 67,54 | 0,45 | 125,47 | 4,14 | 0,01 | 0,00 | 416 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,1 | 103,5 | 0,04 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 109,82 | 16,74 | 82,49 | 0,29 | 161,64 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 5,8 | 9,4 | 15,5 | 170,6 | 0,04 | 0,11 | 0,09 | 0,16 | 0,08 | 0,07 | 138,30 | 9,15 | 95,45 | 0,46 | 41,55 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3 | 2011 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 % | 90 | 2,5 | 2,3 | 4,1 | 50,9 | 0,03 | 0,63 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 108,00 | 12,60 | 85,50 | 0,00 | 131,40 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **19,1** | **19,9** | **81,7** | **587,0** | 0,22 | 1,50 | 0,16 | 2,05 | 0,16 | 0,43 | 421,73 | 57,55 | 357,08 | 2,40 | 500,86 | 14,82 | 0,04 | 0,00 |  |  |
|  |
|  |
| **11 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,2 | 44,1 | 0,03 | 4,58 | 0,21 | 1,66 | 0,00 | 0,03 | 15,57 | 10,28 | 19,44 | 0,52 | 113,40 | 1,75 | 0,01 | 0,00 | 29 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 90 | 14,1 | 20,3 | 5,4 | 269,6 | 0,06 | 1,37 | 0,03 | 3,13 | 0,00 | 0,09 | 29,34 | 18,40 | 133,07 | 1,87 | 320,22 | 7,92 | 0,04 | 0,00 | 375 | 1996 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 19,00 | 61,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 325 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,0 | 16,4 | 67,9 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 16,21 | 7,01 | 9,65 | 0,88 | 40,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **21,2** | **30,8** | **79,2** | **692,7** | 0,19 | 17,21 | 0,30 | 6,38 | 0,00 | 0,17 | 85,52 | 68,39 | 260,26 | 7,27 | 793,19 | 13,35 | 0,06 | 0,00 |  |  |
|  |
| **12 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 110 | 3,9 | 10,9 | 12,5 | 163,6 | 0,04 | 0,28 | 0,08 | 0,37 | 0,31 | 0,09 | 63,58 | 9,11 | 63,68 | 0,39 | 107,38 | 6,29 | 0,00 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,8 | 4,3 | 9,8 | 93,0 | 0,04 | 27,00 | 0,11 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 90,00 | 29,00 | 59,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 346 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 67,0 | 0,00 | 3,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,64 | 5,40 | 10,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 2,7 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,03 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 |   | 2008 |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5 % | 90 | 2,5 | 2,3 | 4,1 | 50,9 | 0,03 | 0,63 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 108,00 | 12,60 | 85,50 | 0,00 | 131,40 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |   | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **13,2** | **17,9** | **59,8** | **456,0** | 0,18 | 31,15 | 0,21 | 1,55 | 0,31 | 0,27 | 277,42 | 63,71 | 253,78 | 4,27 | 293,18 | 8,53 | 0,02 | 0,00 |  |  |
|  |
|  |
|  |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |  |
|  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |  |
| Итого за весь период | 653,6 | 833,9 | 2 888,8 | 21 817,6 | 8,86 | 745,17 | 11,10 | 126,85 | 4,39 | 7,17 | 4 241,76 | 2 282,38 | 8 841,93 | 192,90 | 24 434,47 | 462,77 | 2,69 | 0,26 |
| Среднее значение за период | 54,5 | 69,5 | 240,7 | 1 818,1 | 0,74 | 62,10 | 0,93 | 10,57 | 0,37 | 0,60 | 353,48 | 190,20 | 736,83 | 16,08 | 2 036,21 | 38,56 | 0,22 | 0,02 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,0 | 34,4 | 53,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |  |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **Обед** | **Полдник** |  |
|  |
| 7-11 лет | 598 | 757 | 300 |
| 13 |