*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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |