

Согласовано  
Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Олимп"  
И.Г.Тамова



Двухнедельное меню завтраков (пищевая аллергия молочная) для обучающихся общеобразовательных учреждений Черкесска

в возрасте от 7-11 лет на 2023 учебный год.

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда      | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |
|-------------------------------------|------------------|-------------|----------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|
|                                     | Жиры, г          | Углеводы, г | Белки, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг |            |                  | F, мг |
|                                     |                  |             |          |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |
| <b>Завтрак</b>                      |                  |             |          |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |
| КАША 'ДРУЖБА' НА ВОДЕ С РАСТ.МАСЛОМ | 1,8              | 6,2         | 19,8     | 142,0                         | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,89                 | 34,92  | 12,29  | 0,37   | 31,40  | 0,59   | 0,00   | 0,01       | 190              | 2008  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                       | 5,0              | 4,5         | 0,3      | 81,3                          | 0,00     | 0,02   | 0,15   | 0,10  | 0,89   | 19,92                | 69,55  | 4,35   | 0,91   | 56,35  | 8,05   | 0,01   | 0,02       | 209              | 2011  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                  | 4,0              | 1,2         | 0,5      | 22,3                          | 8,00     | 0,02   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,25                 | 12,95  | 4,75   | 0,25   | 41,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 2                | 2008  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)               | 14,0             | 0,6         | 0,6      | 13,7                          | 65,8     | 14,00  | 0,04   | 0,03  | 0,01   | 0,00                 | 22,40  | 15,40  | 3,08   | 389,20 | 2,80   | 0,00   | 0,01       | 338              | 2011  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 0,2              | 0,1         | 15,0     | 80,0                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 430              | 2008  |
| Итого за прием пищи:                | 8,8              | 11,8        | 71,1     | 425,2                         | 22,00    | 0,12   | 0,19   | 0,11  | 0,89   | 60,46                | 140,82 | 36,58  | 5,61   | 518,75 | 11,44  | 0,01   | 0,04       |                  |       |
| Всего за день:                      | 8,8              | 11,8        | 71,1     | 425,2                         | 22,00    | 0,12   | 0,19   | 0,11  | 0,89   | 60,46                | 140,82 | 36,58  | 5,61   | 518,75 | 11,44  | 0,01   | 0,04       |                  |       |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |
|--------------------------------|------------------|-------------|----------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|
|                                | Жиры, г          | Углеводы, г | Белки, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг |            |                  | F, мг |
|                                |                  |             |          |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |             |          |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ           | 8,8              | 8,3         | 6,9      | 137,6                         | 0,32     | 0,03   | 0,06   | 0,03  | 0,00   | 9,46                 | 74,01  | 8,96   | 0,76   | 98,88  | 2,66   | 0,01   | 0,05       | 308              | 2012  |
| КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 3,6              | 4,6         | 37,7     | 206,0                         | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 11,00                | 78,00  | 26,00  | 0,80   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 323              | 2008  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)           | 2,4              | 0,8         | 33,6     | 153,6                         | 16,00    | 0,06   | 0,08   | 0,04  | 0,00   | 12,80                | 44,80  | 67,20  | 0,98   | 556,80 | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 338              | 2011  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15           | 0,2         | 0,1      | 15,0                          | 60,0     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,00                 | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 430              | 2008  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 4,0              | 3,1         | 20,1     | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01       |                  |       |
| Итого за прием пищи:           | 625              | 18,1        | 14,1     | 113,3                         | 651,9    | 16,32  | 0,19   | 0,16  | 0,10   | 47,46                | 238,41 | 119,36 | 4,12   | 707,28 | 2,66   | 0,01   | 0,06       |                  |       |
| Всего за день:                 | 18,1             | 14,1        | 113,3    | 651,9                         | 16,32    | 0,19   | 0,16   | 0,10  | 0,00   | 47,46                | 238,41 | 119,36 | 4,12   | 707,28 | 2,66   | 0,01   | 0,06       |                  |       |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |          |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |        |       |        | Минеральные вещества |       |        |        |       |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |             |
|--------------------------------|------------------|----------|---------|-------------------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|------------|------------------|-------|-------------|
|                                | Масса порции     | Жиры, г  |         |                               | Углеводы, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг |            |                  | F, мг |             |
|                                |                  | Белки, г | Жиры, г |                               |             |        |        |       |        |                      |       |        |        |       |        |        |            |                  |       | Углеводы, г |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |          |         |                               |             |        |        |       |        |                      |       |        |        |       |        |        |            |                  |       |             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ  | 75               | 11,1     | 15,2    | 9,4                           | 219,1       | 0,00   | 0,05   | 0,08  | 0,04   | 0,13                 | 10,64 | 112,09 | 17,96  | 2,10  | 211,51 | 4,45   | 0,00       | 0,03             | 282   | 2012        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150              | 5,4      | 4,8     | 34,7                          | 204,3       | 0,00   | 0,07   | 0,02  | 0,02   | 0,08                 | 29,83 | 42,19  | 10,55  | 0,98  | 64,29  | 0,76   | 0,01       | 0,01             | 309   | 2011        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 7                | 0,2      | 0,0     | 14,9                          | 61,6        | 1,14   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00                 | 13,29 | 5,10   | 4,58   | 0,43  | 24,87  | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 377   | 2011        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40               | 3,1      | 0,2     | 20,1                          | 94,7        | 0,00   | 0,06   | 0,02  | 0,00   | 0,00                 | 9,20  | 33,60  | 13,20  | 0,80  | 51,60  | 0,00   | 0,00       | 0,01             |       | 2008        |
| Итого за прием пищи:           | 487              | 19,8     | 20,3    | 79,1                          | 579,7       | 1,14   | 0,19   | 0,13  | 0,06   | 0,21                 | 62,95 | 192,97 | 46,29  | 4,31  | 352,27 | 5,21   | 0,01       | 0,04             |       |             |
| Всего за день:                 |                  | 19,8     | 20,3    | 79,1                          | 579,7       | 1,14   | 0,19   | 0,13  | 0,06   | 0,21                 | 62,95 | 192,97 | 46,29  | 4,31  | 352,27 | 5,21   | 0,01       | 0,04             |       |             |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Пищевые вещества |          |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |        |       |        | Минеральные вещества |       |        |        |       |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |             |
|---|------------------|----------|---------|-------------------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|------------|------------------|-------|-------------|
|   | Масса порции     | Жиры, г  |         |                               | Углеводы, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг |            |                  | F, мг |             |
|   |                  | Белки, г | Жиры, г |                               |             |        |        |       |        |                      |       |        |        |       |        |        |            |                  |       | Углеводы, г |
| <b>Завтрак</b>                              |                  |          |         |                               |             |        |        |       |        |                      |       |        |        |       |        |        |            |                  |       |             |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ С РАСТ. МАСЛОМ | 155              | 4,6      | 6,1     | 22,5                          | 162,9       | 0,00   | 0,12   | 0,06  | 0,00   | 0,00                 | 11,46 | 102,55 | 68,99  | 2,41  | 144,66 | 1,25   | 0,00       | 0,01             | 184   | 2008        |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                          | 40               | 1,2      | 0,5     | 22,3                          | 96,1        | 8,00   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 0,00                 | 7,25  | 12,95  | 4,75   | 0,25  | 41,80  | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 2     | 2008        |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                       | 140              | 0,6      | 0,6     | 13,7                          | 65,8        | 14,00  | 0,04   | 0,03  | 0,01   | 0,00                 | 22,40 | 15,40  | 11,20  | 3,08  | 389,20 | 2,80   | 0,00       | 0,01             | 338   | 2011        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 185/15           | 0,2      | 0,1     | 15,0                          | 60,0        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 5,00  | 8,00   | 4,00   | 1,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 430   | 2008        |
| Итого за прием пищи:                        | 535              | 6,6      | 7,2     | 73,5                          | 384,8       | 22,00  | 0,18   | 0,10  | 0,01   | 0,00                 | 46,11 | 138,90 | 88,94  | 6,74  | 575,66 | 4,05   | 0,00       | 0,02             |       |             |
| Всего за день:                              |                  | 6,6      | 7,2     | 73,5                          | 384,8       | 22,00  | 0,18   | 0,10  | 0,01   | 0,00                 | 46,11 | 138,90 | 88,94  | 6,74  | 575,66 | 4,05   | 0,00       | 0,02             |       |             |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |              |             |                 |              | № рецептур  | Сборник рецептур |       |       |
|---------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|-------|
|                                 | Масса порции     | Белки, г    | Жиры, г     |                               | Углеводы, г  | В1, мг       | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг        | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг       | I, мкг          | Se, мг       |             |                  | F, мг |       |
|                                 |                  |             |             |                               |              |              |             |             |             |                      |              |               |              |             |                 |              |             |                  |       | С, мг |
| <b>Завтрак</b>                  |                  |             |             |                               |              |              |             |             |             |                      |              |               |              |             |                 |              |             |                  |       |       |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 70               | 9,3         | 17,9        | 8,0                           | 230,2        | 0,32         | 0,05        | 0,07        | 0,03        | 0,00                 | 10,81        | 94,63         | 14,80        | 1,47        | 121,26          | 3,24         | 0,01        | 0,05             | 255   | 2011  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ              | 150              | 2,9         | 5,7         | 23,7                          | 157,8        | 12,00        | 0,14        | 0,09        | 0,00        | 0,00                 | 22,72        | 79,41         | 32,29        | 1,39        | 852,45          | 7,50         | 0,00        | 0,04             | 310   | 2011  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348              | 30               | 0,3         | 1,9         | 2,0                           | 26,1         | 0,57         | 0,00        | 0,00        | 0,04        | 0,00                 | 4,40         | 5,56          | 3,14         | 0,13        | 37,66           | 0,13         | 0,00        | 0,00             | 348   | 2012  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                   | 7                | 0,2         | 0,0         | 14,9                          | 61,6         | 1,14         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 13,29        | 5,10          | 4,58         | 0,43        | 24,87           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 377   | 2011  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40               | 3,1         | 0,2         | 20,1                          | 94,7         | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00                 | 9,20         | 33,60         | 13,20        | 0,80        | 51,60           | 0,00         | 0,00        | 0,01             | 2008  |       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>512</b>       | <b>15,8</b> | <b>25,7</b> | <b>68,6</b>                   | <b>570,4</b> | <b>14,03</b> | <b>0,26</b> | <b>0,19</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b>          | <b>60,42</b> | <b>218,29</b> | <b>68,01</b> | <b>4,21</b> | <b>1 087,84</b> | <b>10,87</b> | <b>0,01</b> | <b>0,10</b>      |       |       |
| <b>Всего за день:</b>           |                  | <b>15,8</b> | <b>25,7</b> | <b>68,6</b>                   | <b>570,4</b> | <b>14,03</b> | <b>0,26</b> | <b>0,19</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b>          | <b>60,42</b> | <b>218,29</b> | <b>68,01</b> | <b>4,21</b> | <b>1 087,84</b> | <b>10,87</b> | <b>0,01</b> | <b>0,10</b>      |       |       |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |              |             |               |             | № рецептур  | Сборник рецептур |       |       |
|----------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|-------|
|                                  | Масса порции     | Белки, г   | Жиры, г     |                               | Углеводы, г  | В1, мг       | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг        | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг       | I, мкг        | Se, мг      |             |                  | F, мг |       |
|                                  |                  |            |             |                               |              |              |             |             |             |                      |              |               |              |             |               |             |             |                  |       | С, мг |
| <b>Завтрак</b>                   |                  |            |             |                               |              |              |             |             |             |                      |              |               |              |             |               |             |             |                  |       |       |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 80               | 1,5        | 7,1         | 6,2                           | 95,2         | 5,60         | 0,02        | 0,04        | 0,15        | 0,00                 | 32,80        | 29,90         | 12,00        | 0,56        | 252,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 2008  |       |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 40               | 5,0        | 4,5         | 0,3                           | 61,3         | 0,00         | 0,02        | 0,15        | 0,10        | 0,89                 | 19,92        | 69,55         | 4,35         | 0,91        | 56,35         | 8,05        | 0,01        | 0,02             | 209   | 2011  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ               | 40               | 1,2        | 0,5         | 22,3                          | 96,1         | 8,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 7,25         | 12,95         | 4,75         | 0,25        | 41,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 2     | 2008  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)             | 100              | 1,5        | 0,5         | 21,0                          | 96,0         | 10,00        | 0,04        | 0,05        | 0,03        | 0,00                 | 8,00         | 28,00         | 42,00        | 0,60        | 348,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 338   | 2011  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 185/15           | 0,2        | 0,1         | 15,0                          | 60,0         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 5,00         | 8,00          | 4,00         | 1,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 430   | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>480</b>       | <b>9,4</b> | <b>12,7</b> | <b>64,7</b>                   | <b>408,6</b> | <b>23,60</b> | <b>0,10</b> | <b>0,25</b> | <b>0,28</b> | <b>0,89</b>          | <b>72,97</b> | <b>148,10</b> | <b>67,10</b> | <b>3,32</b> | <b>698,15</b> | <b>8,05</b> | <b>0,01</b> | <b>0,02</b>      |       |       |
| <b>Всего за день:</b>            |                  | <b>9,4</b> | <b>12,7</b> | <b>64,7</b>                   | <b>408,6</b> | <b>23,60</b> | <b>0,10</b> | <b>0,25</b> | <b>0,28</b> | <b>0,89</b>          | <b>72,97</b> | <b>148,10</b> | <b>67,10</b> | <b>3,32</b> | <b>698,15</b> | <b>8,05</b> | <b>0,01</b> | <b>0,02</b>      |       |       |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |           |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |        |       |
|--------------------------------|------------------|-----------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|--------|--------|-------|
|                                | Масса порции И   | Белк И, г | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  |            |                  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
|                                |                  |           |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |           |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |        |       |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ  | 80               | 11,8      | 17,8    | 9,9                           | 247,2       | 0,00  | 0,06   | 0,08   | 0,00                 | 0,00   | 10,35  | 117,94 | 19,07  | 2,21   | 223,68 | 4,74       | 0,00             | 0,03   | 282    | 2012  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ     | 150              | 8,2       | 9,7     | 37,0                          | 267,2       | 0,00  | 0,22   | 0,12   | 0,04                 | 0,14   | 21,63  | 181,00 | 121,06 | 4,25   | 254,92 | 2,20       | 0,00             | 0,02   | 302,1  | 2011  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15           | 0,2       | 0,1     | 15,0                          | 60,0        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 5,00   | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 0,00   | 430    | 2008  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40               | 3,1       | 0,2     | 20,1                          | 94,7        | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00                 | 0,00   | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00       | 0,00             | 0,01   |        | 2008  |
| Итого за прием пищи:           | 470              | 23,3      | 27,8    | 81,9                          | 669,1       | 0,00  | 0,34   | 0,22   | 0,04                 | 0,14   | 46,18  | 340,54 | 157,33 | 8,26   | 530,21 | 6,94       | 0,00             | 0,05   |        |       |
| Всего за день:                 |                  | 23,3      | 27,8    | 81,9                          | 669,1       | 0,00  | 0,34   | 0,22   | 0,04                 | 0,14   | 46,18  | 340,54 | 157,33 | 8,26   | 530,21 | 6,94       | 0,00             | 0,05   |        |       |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Пищевые вещества |           |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |        |       |
|--------------------------------------|------------------|-----------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|--------|--------|-------|
|                                      | Масса порции И   | Белк И, г | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  |            |                  | I, мкг | Se, мг | F, мг |
|                                      |                  |           |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                       |                  |           |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |        |       |
| КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С РАСТ. МАСЛОМ | 200              | 1,8       | 6,2     | 19,8                          | 142,0       | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 5,89   | 34,92  | 12,29  | 0,37   | 31,40  | 0,59       | 0,00             | 0,01   | 190    | 2008  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 40               | 5,0       | 4,5     | 0,3                           | 61,3        | 0,00  | 0,02   | 0,15   | 0,10                 | 0,89   | 19,92  | 69,55  | 4,35   | 0,91   | 56,35  | 8,05       | 0,01             | 0,02   | 209    | 2011  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                   | 40               | 1,2       | 0,5     | 22,3                          | 96,1        | 8,00  | 0,02   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 7,25   | 12,95  | 4,75   | 0,25   | 41,80  | 0,00       | 0,00             | 0,00   | 2      | 2008  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                | 140              | 0,6       | 0,6     | 13,7                          | 65,8        | 14,00 | 0,04   | 0,03   | 0,01                 | 0,00   | 22,40  | 15,40  | 11,20  | 3,08   | 389,20 | 2,80       | 0,00             | 0,01   | 338    | 2011  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 7                | 0,2       | 0,0     | 14,9                          | 61,6        | 1,14  | 0,00   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 13,29  | 5,10   | 4,58   | 0,43   | 24,87  | 0,00       | 0,00             | 0,00   | 377    | 2011  |
| Итого за прием пищи:                 | 642              | 8,7       | 11,7    | 71,0                          | 426,7       | 23,14 | 0,12   | 0,20   | 0,11                 | 0,89   | 68,74  | 137,91 | 37,16  | 5,04   | 543,62 | 11,44      | 0,01             | 0,04   |        |       |
| Всего за день:                       |                  | 8,7       | 11,7    | 71,0                          | 426,7       | 23,14 | 0,12   | 0,20   | 0,11                 | 0,89   | 68,74  | 137,91 | 37,16  | 5,04   | 543,62 | 11,44      | 0,01             | 0,04   |        |       |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энерге- тич- еская ценнос- ть, ккал | Витамины        |              |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |                 |                 | № Сборник рецепту- туры Р |             |             |       |         |
|---------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------------------|-------------|-------------|-------|---------|
|                                 | Масса порции И   | Белк и, г   | Жиры, г      |                                     | Угле- в. оды, г | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг               | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг          | K, мг           |                           | I, мкг      | Se, мг      | F, мг |         |
|                                 |                  |             |              |                                     |                 |              |             |             |             |                      |               |               |               |                 |                 |                           |             |             |       | Витамин |
| <b>Завтрак</b>                  |                  |             |              |                                     |                 |              |             |             |             |                      |               |               |               |                 |                 |                           |             |             |       |         |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ) | 80               | 6,8         | 6,2          | 8,5                                 | 120,4           | 0,14         | 0,05        | 0,04        | 0,01        | 0,00                 | 25,10         | 92,35         | 16,50         | 0,93            | 152,20          | 45,76                     | 0,00        | 0,00        | 234   | 2011    |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ              | 150              | 2,9         | 5,7          | 23,7                                | 157,8           | 12,00        | 0,14        | 0,09        | 0,00        | 0,00                 | 22,72         | 79,41         | 32,29         | 1,39            | 852,45          | 7,50                      | 0,00        | 0,04        | 310   | 2011    |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348              | 1000             | 11,1        | 15,3         | 63,9                                | 444,6           | 19,00        | 0,15        | 0,10        | 1,49        | 0,00                 | 146,34        | 183,06        | 104,58        | 4,18            | 1 253,30        | 4,28                      | 0,01        | 0,05        | 348   | 2012    |
| ЧАЙ С САХАРОМ                   | 185/15           | 0,2         | 0,1          | 15,0                                | 60,0            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 5,00          | 8,00          | 4,00          | 1,00            | 0,00            | 0,00                      | 0,00        | 0,00        | 430   | 2008    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40               | 3,1         | 0,2          | 20,1                                | 94,7            | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00                 | 9,20          | 33,60         | 13,20         | 0,80            | 51,60           | 0,00                      | 0,00        | 0,01        | 2008  |         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>1470</b>      | <b>24,1</b> | <b>27,5</b>  | <b>131,2</b>                        | <b>877,6</b>    | <b>31,14</b> | <b>0,40</b> | <b>0,25</b> | <b>1,51</b> | <b>0,00</b>          | <b>208,36</b> | <b>396,42</b> | <b>170,57</b> | <b>8,30</b>     | <b>2 309,55</b> | <b>57,54</b>              | <b>0,02</b> | <b>0,10</b> |       |         |
| <b>Всего за день:</b>           | <b>24,1</b>      | <b>27,5</b> | <b>131,2</b> | <b>877,6</b>                        | <b>31,14</b>    | <b>0,40</b>  | <b>0,25</b> | <b>1,51</b> | <b>0,00</b> | <b>208,36</b>        | <b>396,42</b> | <b>170,57</b> | <b>8,30</b>   | <b>2 309,55</b> | <b>57,54</b>    | <b>0,02</b>               | <b>0,10</b> |             |       |         |

9

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |             |             | Энерге- тич- еская ценнос- ть, ккал | Витамины        |              |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |               |               | № Сборник рецепту- туры Р |             |             |       |         |
|--------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|-------|---------|
|                                | Масса порции И   | Белк и, г   | Жиры, г     |                                     | Угле- в. оды, г | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг               | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг       | Fe, мг        | K, мг         |                           | I, мкг      | Se, мг      | F, мг |         |
|                                |                  |             |             |                                     |                 |              |             |             |             |                      |               |               |              |               |               |                           |             |             |       | Витамин |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |             |             |                                     |                 |              |             |             |             |                      |               |               |              |               |               |                           |             |             |       |         |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ             | 150              | 15,6        | 21,1        | 26,7                                | 359,2           | 1,37         | 0,07        | 0,11        | 0,22        | 0,00                 | 19,30         | 165,16        | 32,22        | 1,55          | 224,12        | 5,69                      | 0,02        | 0,11        | 311   | 2008    |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)          | 140              | 0,6         | 0,8         | 13,7                                | 65,8            | 14,00        | 0,04        | 0,03        | 0,01        | 0,00                 | 22,40         | 15,40         | 11,20        | 3,08          | 389,20        | 2,80                      | 0,00        | 0,01        | 338   | 2011    |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 185/15           | 0,2         | 0,1         | 15,0                                | 60,0            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 5,00          | 8,00          | 4,00         | 1,00          | 0,00          | 0,00                      | 0,00        | 0,00        | 430   | 2008    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40               | 3,1         | 0,2         | 20,1                                | 94,7            | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00                 | 9,20          | 33,60         | 13,20        | 0,80          | 51,60         | 0,00                      | 0,00        | 0,01        | 2008  |         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>530</b>       | <b>19,4</b> | <b>22,1</b> | <b>75,5</b>                         | <b>579,7</b>    | <b>15,37</b> | <b>0,17</b> | <b>0,16</b> | <b>0,22</b> | <b>0,00</b>          | <b>55,90</b>  | <b>222,16</b> | <b>60,62</b> | <b>6,43</b>   | <b>664,92</b> | <b>8,49</b>               | <b>0,02</b> | <b>0,13</b> |       |         |
| <b>Всего за день:</b>          | <b>19,4</b>      | <b>22,1</b> | <b>75,5</b> | <b>579,7</b>                        | <b>15,37</b>    | <b>0,17</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,22</b> | <b>0,00</b> | <b>55,90</b>         | <b>222,16</b> | <b>60,62</b>  | <b>6,43</b>  | <b>664,92</b> | <b>8,49</b>   | <b>0,02</b>               | <b>0,13</b> |             |       |         |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |        |        |       |
|--|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
|  | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период   | 163,74   | 2,07   | 1,86   | 2,54  | 3,01   | 729,55               | 2 174,52 | 851,95 | 56,35  | 7 988,24 | 126,69 | 0,12   | 0,61  |
| Среднее значение за период   | 14,0     | 0,19   | 0,17   | 0,23  | 0,27   | 66,32                | 197,68   | 77,45  | 5,12   | 726,20   | 11,52  | 0,01   | 0,06  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,0     |        |        |       |        |                      |          |        |        |          |        |        |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|               |         |
|---------------|---------|
| Возраст детей | Завтрак |
| 7-11 лет      | 635     |