

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1



А.И.Михалев

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ Школы №118 г.о. Самара

A large, stylized handwritten signature in blue ink.



Д.В.Терешуков

Примерное 10-дневное меню рациона  
питания для обучающихся  
общеобразовательных учреждений  
возрастной категории с 7 до 11 лет в осенне-  
зимний период один из родителей которых  
относится к категории лиц, участвующих в  
специальной военной операции

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под  
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

СОГЛАСОВАНО  
Представители родительского комитета  
МБОУ Школы № 118 г.о.Самара

Суровицкий В.А. С.В.  
Давыдов С.В. С.В.  
Умаров А.С. А.С.

Примерное 10-дневное меню рациона  
питания для обучающихся  
общеобразовательных учреждений  
возрастной категории с 7 до 11 лет в осенне-  
зимний период один из родителей которых  
относится к категории лиц, участвующих в  
специальной военной операции

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под  
редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 1

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| Наименование блюда   | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |               |                | Витамины, мг  |               |               |                | Минеральные вещества, мг |               |             |                | Номер рецептуры |
|--|------------|--------------------------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|-----------------|
|  |            |                                | Белки                | Жиры          | Углеводы       | B1            | C             | A             | Ca             | P                        | Mg            | Fe          |                |                 |
|  |            |                                |                      |               |                |               |               |               |                |                          |               |             | Первый завтрак |                 |
| <b>Бутерброд с сыром</b>   | 60         | 175                            | 7,700                | 5,300         | 24,700         | 0,001         | 0,070         | 40,000        | 2,400          | 3,000                    | 0,000         | 0,020       | 3              |                 |
| <b>Каша геркулесовая молочная с маслом</b>                       | 200        | 259                            | 8,137                | 9,080         | 37,000         | 36,107        | 1,300         | 14,800        | 156,550        | 261,860                  | 72,050        | 2,100       | 173            |                 |
| <b>Фрукт сезонный ( нарезка)</b>                                 | 100        | 50                             | 0,520                | 0,520         | 12,740         | 0,044         | 13,000        | 0,000         | 37,400         | 25,300                   | 14,300        | 0,330       | 338            |                 |
| <b>Кофейный напиток</b>  | 200        | 87                             | 1,450                | 1,250         | 17,370         | 0,000         | 0,650         | 0,000         | 16,000         | 0,020                    | 6,000         | 0,800       | 379            |                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>560</b> | <b>571</b>                     | <b>17,807</b>        | <b>16,150</b> | <b>91,810</b>  | <b>36,152</b> | <b>15,020</b> | <b>54,800</b> | <b>212,350</b> | <b>290,18</b>            | <b>92,35</b>  | <b>3,25</b> |                |                 |
| <b>Обед</b>  |            |                                |                      |               |                |               |               |               |                |                          |               |             |                |                 |
| <b>Салат из белокочанной капусты свежей(капешной) с морковью</b> | 100        | 60                             | 1,31                 | 3,25          | 6,47           | 0,09          | 17,09         | 14,41         | 14,24          | 13,93                    | 7,99          | 0,37        | 45             |                 |
| <b>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н</b>      | 200        | 110                            | 2,12                 | 2,22          | 19,38          | 0,15          | 6,60          | 0,000         | 41,03          | 83,61                    | 33,87         | 1,26        | 103            |                 |
| <b>Плов из курицы</b>  | 200        | 322                            | 16,490               | 16,89         | 26,80          | 0,04          | 1,280         | 29,09         | 9,32           | 123,46                   | 22,26         | 1,96        | 291            |                 |
| <b>Напиток из смеси сухофруктов</b>                              | 200        | 66                             | 0,33                 | 0,045         | 16,00          | 0,012         | 0,73          | 0,000         | 32,480         | 23,440                   | 17,460        | 0,70        | 349            |                 |
| <b>Хлеб пшеничный</b>  | 50         | 118                            | 3,800                | 0,400         | 24,600         | 0,050         | 0,000         | 0,000         | 10,800         | 37,000                   | 7,000         | 0,550       | 0              |                 |
| <b>Хлеб ржаной</b>   | 35         | 80                             | 2,54                 | 0,60          | 13,76          | 0,12          | 0,14          | 0,00          | 21,90          | 37,50                    | 12,00         | 0,80        | 2              |                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>785</b> | <b>756</b>                     | <b>26,59</b>         | <b>23,41</b>  | <b>107,006</b> | <b>0,47</b>   | <b>25,84</b>  | <b>43,50</b>  | <b>129,778</b> | <b>318,94</b>            | <b>100,58</b> | <b>5,63</b> |                |                 |
| <b>Полдник</b>   |            |                                |                      |               |                |               |               |               |                |                          |               |             |                |                 |
| <b>Булочка с повидлом обсыпанная</b>                             | 100        | 320                            | 6,600                | 14,36         | 41,13          | 0,04          | 0,040         | 29,09         | 9,32           | 123,46                   | 22,26         | 1,96        | 426            |                 |
| <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                               | 200        | 133                            | 0,66                 | 0,090         | 32,01          | 0,012         | 0,73          | 0,000         | 32,480         | 23,440                   | 17,460        | 0,70        | 349            |                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>300</b> | <b>453</b>                     | <b>7,26</b>          | <b>14,45</b>  | <b>73,140</b>  | <b>0,06</b>   | <b>0,77</b>   | <b>29,09</b>  | <b>41,804</b>  | <b>146,90</b>            | <b>39,72</b>  | <b>2,66</b> |                |                 |

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

БДЛЕВ: ПЕРВАЯ

Сезон : осенне-зимний

возрастная категория: 7 - 11 лет

| Наименование блюда                                      | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |               |                | Витамины, мг |              |              |               | Минеральные вещества, мг |               |              |     | Номер рецептуры |
|---|------------|--------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-----|-----------------|
|   |            |                                | Белки                | Жиры          | Углеводы       | B1           | C            | A            | Ca            | P                        | Mg            | Fe           |     |                 |
|   |            |                                |                      |               |                |              |              |              |               |                          |               |              |     |                 |
| <b>Первый завтрак</b>                                   |            |                                |                      |               |                |              |              |              |               |                          |               |              |     |                 |
| Запеканка рисовая с творогом и пovidлом                 | 200        | 322                            | 13,230               | 6,360         | 55,770         | 0,040        | 0,096        | 55,71        | 53,89         | 123,97                   | 26,44         | 0,83         | 174 |                 |
| Булочка Дорожная/Пряник                                 | 100        | 321                            | 6,780                | 13,960        | 42,140         | 0,060        | 0,000        | 33,000       | 10,200        | 36,400                   | 12,200        | 0,740        | 425 |                 |
| Чай с лимоном   | 200/7/10   | 42                             | 0,060                | 0,010         | 10,190         | 0,010        | 3,670        | 0,010        | 112,550       | 185,540                  | 99,080        | 18,420       | 377 |                 |
| <b>Итого:</b>   | <b>517</b> | <b>685</b>                     | <b>20,070</b>        | <b>20,330</b> | <b>108,100</b> | <b>0,110</b> | <b>3,766</b> | <b>88,72</b> | <b>176,64</b> | <b>345,91</b>            | <b>137,72</b> | <b>19,99</b> |     |                 |
| <b>Обед</b>   |            |                                |                      |               |                |              |              |              |               |                          |               |              |     |                 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью | 206        | 101                            | 1,690                | 5,140         | 10,560         | 0,050        | 18,070       | 0,000        | 49,725        | 54,600                   | 26,125        | 1,225        | 82  |                 |
| Котлета из говядины с соусом                            | 100        | 201                            | 8,800                | 13,70         | 10,10          | 0,04         | 0,000        | 29,09        | 9,32          | 123,46                   | 22,26         | 1,96         | 268 |                 |
| Пюре из гороха с маслом                                 | 150        | 242                            | 13,64                | 6,90          | 35,00          | 0,16         | 20,60        | 28,57        | 19,51         | 79,70                    | 29,03         | 1,17         | 199 |                 |
| Компот из яблок   | 200        | 115                            | 0,160                | 0,156         | 28,000         | 0,013        | 1,722        | 0,000        | 7,864         | 4,994                    | 4,085         | 0,999        | 342 |                 |
| Хлеб пшеничный  | 30         | 72                             | 2,30                 | 0,24          | 14,70          | 0,03         | 0,00         | 0,00         | 6,48          | 22,20                    | 4,20          | 0,33         | 0   |                 |
| Хлеб ржаной   | 35         | 80                             | 3,63                 | 0,86          | 19,66          | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 36,50         | 62,50                    | 20,00         | 1,40         | 0   |                 |
| <b>Итого:</b>   | <b>715</b> | <b>811</b>                     | <b>30,22</b>         | <b>27,00</b>  | <b>118,02</b>  | <b>0,49</b>  | <b>40,39</b> | <b>57,66</b> | <b>129,41</b> | <b>347,46</b>            | <b>105,69</b> | <b>7,09</b>  |     |                 |
| <b>Полдник</b>  |            |                                |                      |               |                |              |              |              |               |                          |               |              |     |                 |
| Пирожок печеный с картофелем                            | 100        | 223                            | 6,30                 | 3,64          | 40,92          | 0,16         | 0,68         | 28,57        | 19,51         | 79,70                    | 29,03         | 1,17         | 467 |                 |
| Напиток из яблок  | 200        | 115                            | 0,160                | 0,156         | 28,000         | 0,013        | 1,722        | 0,000        | 7,864         | 4,994                    | 4,085         | 0,999        | 342 |                 |
| <b>Итого:</b>   | <b>300</b> | <b>338</b>                     | <b>6,46</b>          | <b>3,80</b>   | <b>68,92</b>   | <b>0,17</b>  | <b>2,40</b>  | <b>28,57</b> | <b>27,38</b>  | <b>84,69</b>             | <b>33,11</b>  | <b>2,17</b>  |     |                 |

Гель : 3

Геделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| Наименование блюда                                 | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамины, мг |                |               |                | Минеральные вещества, мг |               |               |                |  | Номер рецептуры |
|--|------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|---------------|----------------|--|-----------------|
|  |            |                                | Белки                | Жиры         | Углевод       | В1           | С              | А             | Са             | Р                        | Mg            | Fe            |                |  |                 |
|  |            |                                |                      |              |               |              |                |               |                |                          |               |               | Первый завтрак |  |                 |
| <i>Яйра кабачковая</i>                             | 60         | 80                             | 2,700                | 7,000        | 14,400        | 0,013        | 4,600          | 0,000         | 14,983         | 16,984                   | 9,055         | 0,280         | 45             |  |                 |
| <i>Сурница тушеная в соусе</i>                     | 100        | 162                            | 13,280               | 10,840       | 2,900         | 0,040        | 0,350          | 30,100        | 76,930         | 14,060                   | 0,610         | 0,02          | 290            |  |                 |
| <i>Салата гречневая рассыпчатая</i>                | 150        | 285                            | 9,360                | 8,760        | 42,000        | 0,150        | 2,200          | 53,000        | 301,000        | 45,000                   | 1,10          | 1             | 171            |  |                 |
| <i>Напиток из смеси сухофруктов</i>                | 200        | 66                             | 0,33                 | 0,045        | 16,00         | 0,012        | 0,73           | 0,000         | 32,480         | 23,440                   | 17,460        | 0,70          | 349            |  |                 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 30         | 72                             | 2,30                 | 0,24         | 14,70         | 0,03         | 0,00           | 0,00          | 6,48           | 22,20                    | 4,20          | 0,33          | 0              |  |                 |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>540</b> | <b>665</b>                     | <b>27,97</b>         | <b>26,89</b> | <b>90,00</b>  | <b>0,25</b>  | <b>7,88</b>    | <b>64,8</b>   | <b>431,87</b>  | <b>121,68</b>            | <b>32,43</b>  | <b>2,5</b>    |                |  |                 |
| <b>Обед</b>  |            |                                |                      |              |               |              |                |               |                |                          |               |               |                |  |                 |
| <i>Овурцы натуральные соленые (свежие) сезонно</i> | 60         | 6                              | 0,480                | 0,060        | 1,020         | 0,027        | 2,100          | 0,000         | 7,905          | 0,000                    | 0,000         | 0,247         | 70             |  |                 |
| <i>Суп картофельный с клецками</i>                 | 200        | 106                            | 2,84                 | 3,67         | 15,03         | 0,160        | 4,600          | 0,000         | 83,535         | 33,100                   | 1,243         | 86            | 108            |  |                 |
| <i>Оладьи из печени с соусом</i>                   | 100        | 190                            | 10,200               | 12,000       | 8,500         | 0,040        | 0,350          | 30,100        | 76,930         | 14,060                   | 0,610         | 0,02          | 282            |  |                 |
| <i>Пюре картофельное</i>                           | 150        | 137                            | 3,10                 | 4,80         | 20,40         | 0,16         | 18,20          | 28,57         | 19,51          | 79,70                    | 29,03         | 1,17          | 312            |  |                 |
| <i>Напиток из плодов шиповника</i>                 | 200        | 112                            | 0,240                | 0,110        | 28,00         | 0,01         | 99,710         | 0,000         | 3,390          | 3,390                    | 0,590         | 1             | 388            |  |                 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                              | 50         | 118                            | 3,800                | 0,400        | 24,600        | 0,050        | 0,000          | 0,000         | 10,800         | 37,000                   | 7,000         | 0,550         | 0              |  |                 |
| <i>Хлеб ржаной</i>                                 | 35         | 80                             | 2,54                 | 0,60         | 13,76         | 0,12         | 0,14           | 0,00          | 21,90          | 37,50                    | 12,00         | 0,80          | 0              |  |                 |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>795</b> | <b>749</b>                     | <b>23,20</b>         | <b>21,64</b> | <b>111,31</b> | <b>0,57</b>  | <b>125,100</b> | <b>58,671</b> | <b>223,974</b> | <b>204,75</b>            | <b>50,47</b>  | <b>89,578</b> |                |  |                 |
| <b>Обед</b>  |            |                                |                      |              |               |              |                |               |                |                          |               |               |                |  |                 |
| <i>Курица из песочного теста</i>                   | 80         | 274                            | 6,52                 | 14,52        | 28,16         | 0,10         | 3,89           | 12,00         | 41,04          | 78,97                    | 29,03         | 20,38         | 38             |  |                 |
| <i>Чай с сахаром</i>                               | 210        | 40                             | 0,200                | 0,000        | 13,600        | 0,010        | 3,670          | 0,010         | 112,550        | 185,540                  | 99,080        | 18,420        | 376            |  |                 |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>280</b> | <b>386</b>                     | <b>6,72</b>          | <b>14,52</b> | <b>41,76</b>  | <b>0,11</b>  | <b>7,560</b>   | <b>12,010</b> | <b>153,590</b> | <b>264,51</b>            | <b>128,11</b> | <b>38,800</b> |                |  |                 |

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

день : 4

едемя : первая

озрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                          | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |               |                | Витамины, мг |               |                |                | Минеральные вещества, мг |                |               |                | Номер рецептуры |
|---|------------|--------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|
|   |            |                                | Белки                | Жиры          | Углеводы       | B1           | C             | A              | Ca             | P                        | Mg             | Fe            |                |                 |
|   |            |                                |                      |               |                |              |               |                |                |                          |                |               | Первый завтрак |                 |
| <b>Салат витаминный</b>                     | 100        | 187                            | 8,290                | 6,800         | 24,730         | 0,210        | 18,950        | 40,000         | 26,390         | 207,350                  | 140,520        | 4,740         | 49             |                 |
| <b>Сотлеты из филе куриного с соусом</b>    | 100        | 190                            | 9,60                 | 5,00          | 8,14           | 0,13         | 0,45          | 25,900         | 27,660         | 73,440                   | 9,400          | 0,860         | 294            |                 |
| <b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> | 150        | 196                            | 4,065                | 3,445         | 30,977         | 0,649        | 0,000         | 20,000         | 65,280         | 164,220                  | 63,360         | 0,010         | 203            |                 |
| <b>Слеб пшеничный</b>                       | 30         | 71                             | 2,30                 | 0,24          | 14,70          | 0,03         | 0,00          | 0,00           | 6,48           | 22,20                    | 4,20           | 0,33          | 0,00           |                 |
| <b>Топиток из свежей вишни</b>              | 200        | 58                             | 0,160                | 0,040         | 14,100         | 0,020        | 1,350         | 0,000          | 32,312         | 29,181                   | 20,986         | 0,640         | 342            |                 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>580</b> | <b>702</b>                     | <b>24,415</b>        | <b>15,525</b> | <b>92,647</b>  | <b>1,040</b> | <b>20,750</b> | <b>85,900</b>  | <b>158,122</b> | <b>496,391</b>           | <b>238,466</b> | <b>6,580</b>  |                |                 |
| <b>Обед</b>                                 |            |                                |                      |               |                |              |               |                |                |                          |                |               |                |                 |
| <b>Салат "Свекольные палочки"</b>           | 100        | 93                             | 1,408                | 6,012         | 8,026          | 0,210        | 6,650         | 40,000         | 26,390         | 207,350                  | 140,520        | 4,740         | 52             |                 |
| <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>    | 200        | 64                             | 1,360                | 3,650         | 5,610          | 0,050        | 15,770        | 0,000          | 49,000         | 22,120                   | 0,820          | 2             | 88             |                 |
| <b>Тертые тушеные с соусом</b>              | 110        | 142                            | 12,830               | 14,800        | 112,340        | 0,050        | 0,410         | 33,000         | 30,560         | 6,850                    | 17,470         | 5,1           | 279            |                 |
| <b>Каша перловая с маслом</b>               | 150        | 220                            | 8,850                | 9,550         | 39,860         | 0,210        | 0,000         | 40,000         | 26,390         | 207,350                  | 140,520        | 4,740         | 171            |                 |
| <b>Напиток из свежих ягод</b>               | 200        | 58                             | 0,160                | 0,040         | 14,100         | 0,010        | 3,670         | 20,000         | 112,550        | 185,540                  | 99,080         | 18,420        | 342            |                 |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                       | 30         | 71                             | 2,30                 | 0,24          | 14,70          | 0,03         | 0,00          | 0,00           | 6,48           | 22,20                    | 4,20           | 0,33          | 0,00           |                 |
| <b>Хлеб ржаной</b>                          | 35         | 80                             | 2,54                 | 0,60          | 13,76          | 0,12         | 0,14          | 0,00           | 21,90          | 37,50                    | 12,00          | 0,80          | 2              |                 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>825</b> | <b>728</b>                     | <b>29,448</b>        | <b>34,892</b> | <b>208,396</b> | <b>0,680</b> | <b>26,640</b> | <b>133,000</b> | <b>273,270</b> | <b>688,910</b>           | <b>414,610</b> | <b>36,430</b> |                |                 |
| <b>Полдник</b>                              |            |                                |                      |               |                |              |               |                |                |                          |                |               |                |                 |
| <b>Булочка Ванильная</b>                    | 100        | 322                            | 7,900                | 8,120         | 44,480         | 0,210        | 0,000         | 40,000         | 26,390         | 207,350                  | 140,520        | 4,740         | 422            |                 |
| <b>Комлот из черной смородины</b>           | 200        | 58                             | 0,160                | 0,040         | 14,100         | 0,010        | 3,670         | 20,000         | 112,550        | 185,540                  | 99,080         | 18,420        | 345            |                 |
| <b>Итого:</b>                               | <b>275</b> | <b>380</b>                     | <b>8,060</b>         | <b>8,160</b>  | <b>58,580</b>  | <b>0,220</b> | <b>3,670</b>  | <b>60,000</b>  | <b>138,940</b> | <b>392,890</b>           | <b>239,600</b> | <b>23,160</b> |                |                 |

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                         | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |                |               | Витамины, мг |              |                |               | Минеральные вещества, мг |                |              |     | Номер рецептуры |
|--|------------|--------------------------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------------------|----------------|--------------|-----|-----------------|
|  |            |                                | Белки                | Жиры           | Углеводы      | B1           | C            | A              | Ca            | P                        | Mg             | Fe           |     |                 |
| <b>Первый завтрак</b>                      |            |                                |                      |                |               |              |              |                |               |                          |                |              |     |                 |
| Яйца вареные                               | 40         | 63                             | 5,08                 | 4,60           | 0,03          | 0,08         | 0,00         | 324,57         | 103,09        | 225,78                   | 16,14          | 2,64         | 209 |                 |
| Бутерброд с маслом сливочным               | 60         | 181                            | 3,860                | 8,000          | 25,000        | 0,001        | 0,000        | 40,000         | 2,400         | 3,000                    | 0,000          | 0,020        | 1   |                 |
| Ханча вязкая молочная из ячневой крупы     | 200        | 286                            | 7,310                | 1097,000       | 39,200        | 0,140        | 1,000        | 6,000          | 22,600        | 78,400                   | 30,400         | 1,460        | 174 |                 |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200        | 87                             | 1,450                | 1,250          | 17,370        | 0,000        | 0,650        | 0,000          | 16,000        | 0,020                    | 6,000          | 0,800        | 379 |                 |
| <b>Итого:</b>                              | <b>500</b> | <b>617</b>                     | <b>17,70</b>         | <b>1110,85</b> | <b>81,60</b>  | <b>0,22</b>  | <b>1,650</b> | <b>370,570</b> | <b>144,09</b> | <b>307,200</b>           | <b>52,540</b>  | <b>4,92</b>  |     |                 |
| <b>Обед</b>                                |            |                                |                      |                |               |              |              |                |               |                          |                |              |     |                 |
| Суп картофельный с бобовыми                | 200        | 130                            | 3,08                 | 4,43           | 17,20         | 0,15         | 28,53        | 0,000          | 41,03         | 83,61                    | 33,87          | 1,26         | 102 |                 |
| Голубцы с мясом и рисом с соусом (ленивые) | 110        | 130                            | 5,90                 | 4,11           | 14,00         | 0,23         | 7,50         | 0,000          | 45,30         | 125,30                   | 21,40          | 0,08         | 287 |                 |
| Картофель отварной с луком                 | 150        | 167                            | 2,840                | 6,990          | 20,840        | 0,040        | 21,540       | 40,000         | 161,270       | 21,100                   | 0,950          | 0            | 126 |                 |
| Напиток из смеси сухофруктов               | 200        | 66                             | 0,33                 | 0,045          | 16,00         | 0,012        | 0,73         | 0,000          | 32,480        | 23,440                   | 17,460         | 0,70         | 349 |                 |
| Хлеб пшеничный                             | 50         | 118                            | 3,800                | 0,400          | 24,600        | 0,050        | 0,000        | 0,000          | 10,800        | 37,000                   | 7,000          | 0,550        | 0   |                 |
| Хлеб ржаной                                | 35         | 80                             | 3,63                 | 0,86           | 19,66         | 0,20         | 0,00         | 0,00           | 36,50         | 62,50                    | 20,00          | 1,40         | 0   |                 |
| <b>Итого:</b>                              | <b>745</b> | <b>691</b>                     | <b>19,58</b>         | <b>16,84</b>   | <b>112,30</b> | <b>0,68</b>  | <b>58,30</b> | <b>40,000</b>  | <b>327,38</b> | <b>352,95</b>            | <b>115,850</b> | <b>3,99</b>  |     |                 |
| <b>Полдник</b>                             |            |                                |                      |                |               |              |              |                |               |                          |                |              |     |                 |
| Пирожок печеный с ягодами                  | 100        | 167                            | 5,480                | 1,920          | 48,700        | 0,040        | 0,000        | 40,000         | 161,270       | 21,100                   | 0,950          | 0            | 405 |                 |
| Чай с сахаром                              | 210        | 40                             | 0,200                | 0,000          | 13,600        | 0,010        | 3,670        | 0,010          | 112,550       | 185,540                  | 99,080         | 18,420       | 376 |                 |
| <b>Итого:</b>                              | <b>310</b> | <b>207</b>                     | <b>5,68</b>          | <b>1,92</b>    | <b>62,30</b>  | <b>0,05</b>  | <b>3,67</b>  | <b>40,010</b>  | <b>273,82</b> | <b>206,64</b>            | <b>115,850</b> | <b>18,44</b> |     |                 |

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 6  
 Неделя : вторая  
 Сезон : осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда  | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамины, мг |              |              |               | Минеральные вещества, мг |               |              |              | Номер рецепту рмы |
|---|------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
|   |            |                                | Белки                | Жиры         | Углеводы      | В1           | С            | А            | Ca            | P                        | Mg            | Fe           |              |                   |
| <b>Первый завтрак</b>                                     |            |                                |                      |              |               |              |              |              |               |                          |               |              |              |                   |
| Бутерброд с сыром   | 60         | 175                            | 7,700                | 5,300        | 24,700        | 0,001        | 0,105        | 40,000       | 2,400         | 3,000                    | 0,000         | 0,020        | 0,020        | 3                 |
| Фрукт сезонный ( нарезка)                                 | 100        | 50                             | 0,520                | 0,520        | 12,740        | 0,044        | 13,000       | 0,000        | 37,400        | 25,300                   | 14,300        | 0,330        | 0,330        | 338               |
| Каша овсяная молочная манная с сахаром и маслом сливочным | 200        | 291                            | 6,11                 | 10,72        | 42,36         | 0,06         | 1,17         | 54,80        | 130,67        | 157,44                   | 36,46         | 0,60         | 0,60         | 181               |
| Кофейный напиток  | 200        | 87                             | 1,450                | 1,250        | 17,370        | 0,000        | 0,650        | 0,000        | 16,000        | 0,020                    | 6,000         | 0,800        | 0,800        | 379               |
| <b>Итого:</b>   | <b>560</b> | <b>603</b>                     | <b>15,78</b>         | <b>17,79</b> | <b>97,17</b>  | <b>0,11</b>  | <b>14,93</b> | <b>94,8</b>  | <b>186,47</b> | <b>185,76</b>            | <b>56,76</b>  | <b>1,75</b>  | <b>1,75</b>  |                   |
| <b>Обед</b>   |            |                                |                      |              |               |              |              |              |               |                          |               |              |              |                   |
| Салат из белокочанной капусты свежей(квашеной) с морковью | 100        | 60                             | 1,31                 | 3,24         | 6,47          | 0,09         | 17,10        | 14,41        | 14,24         | 13,93                    | 7,99          | 0,37         | 0,37         | 45                |
| Рассольник Ленинградский                                  | 200        | 86                             | 1,62                 | 4,07         | 9,58          | 0,04         | 6,70         | 0,00         | 39,78         | 43,68                    | 20,90         | 0,98         | 0,98         | 96                |
| Биточки из филе кур с соусом                              | 100        | 195                            | 9,60                 | 10,88        | 11,64         | 0,04         | 0,55         | 29,09        | 9,32          | 123,46                   | 22,26         | 1,96         | 1,96         | 294               |
| Макаронные изделия отварные с маслом                      | 150        | 196                            | 4,060                | 3,440        | 30,970        | 0,649        | 0,000        | 20,000       | 65,280        | 164,220                  | 63,360        | 0,010        | 0,010        | 203               |
| Компот из черной смородины                                | 200        | 123                            | 0,52                 | 0,18         | 28,86         | 0,01         | 27,60        | 0,00         | 3,39          | 3,39                     | 0,60          | 39,00        | 39,00        | 345               |
| Хлеб пшеничный  | 30         | 71                             | 2,30                 | 0,24         | 14,70         | 0,03         | 0,00         | 0,00         | 6,48          | 22,20                    | 4,20          | 0,33         | 0,33         | 0                 |
| Хлеб ржаной   | 35         | 80                             | 2,54                 | 0,60         | 13,76         | 0,12         | 0,14         | 0,00         | 21,90         | 37,50                    | 12,00         | 0,80         | 0,80         | 2                 |
| <b>Итого:</b>   | <b>815</b> | <b>811</b>                     | <b>21,95</b>         | <b>22,65</b> | <b>115,98</b> | <b>0,99</b>  | <b>52,09</b> | <b>63,50</b> | <b>160,40</b> | <b>408,39</b>            | <b>131,31</b> | <b>43,45</b> | <b>43,45</b> |                   |
| <b>Полдник</b>  |            |                                |                      |              |               |              |              |              |               |                          |               |              |              |                   |
| Плюшка "Московская"                                       | 100        | 350                            | 7,00                 | 8,00         | 56,00         | 0,06         | 1,17         | 54,80        | 130,67        | 157,44                   | 36,46         | 0,60         | 0,60         | 1                 |
| Чай с лимоном   | 200/7/10   | 42                             | 0,060                | 0,010        | 10,190        | 0,010        | 3,670        | 0,010        | 112,550       | 185,540                  | 99,080        | 18,420       | 18,420       | 377               |
| <b>Итого:</b>   | <b>300</b> | <b>473</b>                     | <b>7,06</b>          | <b>8,01</b>  | <b>66,19</b>  | <b>0,07</b>  | <b>4,84</b>  | <b>54,81</b> | <b>243,22</b> | <b>342,98</b>            | <b>135,54</b> | <b>19,02</b> | <b>19,02</b> |                   |



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

день 7  
 диета : вторая  
 сезон : осенне-зимний  
 возрастная категория: 7 - 11 лет

| Наименование блюда                                   | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |               |               | Витамины, мг |              |               |                | Минеральные вещества, мг |               |              |     | Номер рецептуры |
|--|------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|-----|-----------------|
|  |            |                                | Белки                | Жиры          | Углеводы      | B1           | C            | A             | Ca             | P                        | Mg            | Fe           |     |                 |
| <b>Первый завтрак</b>                                |            |                                |                      |               |               |              |              |               |                |                          |               |              |     |                 |
| Крупа овсяная (кабачковая)                           | 60         | 80                             | 51,200               | 5,800         | 5,000         | 0,010        | 4,600        | 0,000         | 17,170         | 20,300                   | 10,340        | 0,6          | 73  |                 |
| Омлет из рыбы с соусом                               | 100        | 156                            | 7,900                | 10,000        | 8,100         | 0,025        | 2,800        | 0,000         | 235,000        | 2,600                    | 15,000        | 22           | 235 |                 |
| Пюре картофельное                                    | 150        | 137                            | 3,10                 | 4,80          | 20,40         | 0,16         | 18,20        | 28,57         | 19,51          | 79,70                    | 29,03         | 1,17         | 312 |                 |
| Салатик из смеси сухофруктов                         | 200        | 66                             | 0,33                 | 0,045         | 16,00         | 0,012        | 0,73         | 0,000         | 32,480         | 23,440                   | 17,460        | 0,70         | 349 |                 |
| Хлеб пшеничный                                       | 30         | 71                             | 2,30                 | 0,24          | 14,70         | 0,03         | 0,00         | 0,00          | 6,48           | 22,20                    | 4,20          | 0,33         | 0   |                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>540</b> | <b>510</b>                     | <b>64,83</b>         | <b>20,885</b> | <b>64,20</b>  | <b>0,23</b>  | <b>26,33</b> | <b>28,57</b>  | <b>310,64</b>  | <b>148,24</b>            | <b>76,03</b>  | <b>24,80</b> |     |                 |
| <b>Обед</b>  |            |                                |                      |               |               |              |              |               |                |                          |               |              |     |                 |
| Маринад овощной                                      | 60         | 63                             | 1,14                 | 4,26          | 4,92          | 0,08         | 7,44         | 0,00          | 15,91          | 47,32                    | 18,72         | 0,75         | 1   |                 |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н | 200        | 110                            | 2,12                 | 2,22          | 19,37         | 0,15         | 6,60         | 0,000         | 41,03          | 83,61                    | 33,87         | 1,26         | 103 |                 |
| Солынка из говядины с соусом                         | 100        | 201                            | 8,800                | 13,70         | 10,10         | 0,04         | 0,000        | 29,09         | 9,32           | 123,46                   | 22,26         | 1,96         | 268 |                 |
| Салат перловая рассольчатая с маслом сливочным       | 150        | 220                            | 4,640                | 7,790         | 32,910        | 0,210        | 0,000        | 40,000        | 26,390         | 207,350                  | 140,520       | 4,740        | 171 |                 |
| Талиток из свежих яблок                              | 200        | 115                            | 0,160                | 0,160         | 27,880        | 13,600       | 0,900        | 0,010         | 112,550        | 185,540                  | 99,080        | 18,420       | 342 |                 |
| Хлеб пшеничный                                       | 30         | 71                             | 2,30                 | 0,24          | 14,70         | 0,03         | 0,00         | 0,00          | 6,48           | 22,20                    | 4,20          | 0,33         | 0   |                 |
| Хлеб ржаной  | 35         | 80                             | 2,54                 | 0,60          | 13,76         | 0,12         | 0,14         | 0,00          | 21,90          | 37,50                    | 12,00         | 0,80         | 2   |                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>775</b> | <b>860</b>                     | <b>21,70</b>         | <b>28,97</b>  | <b>123,64</b> | <b>14,24</b> | <b>15,08</b> | <b>69,101</b> | <b>233,588</b> | <b>706,98</b>            | <b>330,65</b> | <b>28,26</b> |     |                 |
| <b>Полдник</b>                                       |            |                                |                      |               |               |              |              |               |                |                          |               |              |     |                 |
| Пирожок печеный с капустой и туком                   | 100        | 247                            | 7,30                 | 5,44          | 42,04         | 0,16         | 18,20        | 28,57         | 19,51          | 79,70                    | 29,03         | 1,17         | 461 |                 |
| Компот из сухофруктов                                | 200        | 66                             | 0,330                | 0,050         | 16,010        | 13,600       | 0,900        | 0,010         | 112,550        | 185,540                  | 99,080        | 18,420       | 349 |                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>275</b> | <b>313</b>                     | <b>7,63</b>          | <b>5,49</b>   | <b>58,05</b>  | <b>13,76</b> | <b>19,10</b> | <b>28,581</b> | <b>132,064</b> | <b>265,24</b>            | <b>128,11</b> | <b>19,59</b> |     |                 |

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День 8

Педеля : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                             | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамины, мг |              |               |               | Минеральные вещества, мг |              |              |     | Номер рецептуры |
|--|------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|-----|-----------------|
|  |            |                                | Белки                | Жиры         | Углевод       | В1           | С            | А             | Са            | Р                        | Mg           | Fe           |     |                 |
| <b>Первый завтрак</b>                          |            |                                |                      |              |               |              |              |               |               |                          |              |              |     |                 |
| Салат из моркови с сахаром                     | 100        | 82                             | 1,230                | 0,094        | 11,470        | 0,051        | 3,360        | 0,000         | 23,918        | 43,766                   | 30,557       | 1,027        | 63  |                 |
| Запеканка рисовая с творогом и молоком сушеным | 200        | 322                            | 12,130               | 9,960        | 66,480        | 0,040        | 0,107        | 55,71         | 53,89         | 123,97                   | 26,44        | 0,83         | 174 |                 |
| Смординовый чай                                | 210        | 62                             | 0,130                | 0,020        | 55,780        | 0,000        | 2,830        | 0,000         | 16,000        | 0,020                    | 6,000        | 0,800        | 377 |                 |
| Хлеб пшеничный                                 | 30         | 71                             | 2,30                 | 0,24         | 14,70         | 0,03         | 0,00         | 0,00          | 6,48          | 22,20                    | 4,20         | 0,33         | 0   |                 |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>540</b> | <b>537</b>                     | <b>15,79</b>         | <b>10,31</b> | <b>148,43</b> | <b>0,12</b>  | <b>6,30</b>  | <b>55,714</b> | <b>100,28</b> | <b>189,957</b>           | <b>67,20</b> | <b>7,370</b> |     |                 |
| <b>Обед</b>                                    |            |                                |                      |              |               |              |              |               |               |                          |              |              |     |                 |
| Салат из свежы отварной                        | 100        | 93                             | 1,400                | 6,012        | 8,260         | 0,009        | 6,500        | 0,000         | 17,732        | 20,316                   | 10,348       | 0,662        | 52  |                 |
| Суп из овощей на курином бульоне с/н           | 200        | 76                             | 1,27                 | 3,99         | 7,31          | 0,15         | 8,30         | 0,00          | 41,03         | 83,61                    | 33,87        | 1,26         | 99  |                 |
| Курица отварная с соусом                       | 100        | 176                            | 12,590               | 12,310       | 1,090         | 0,020        | 0,700        | 49,100        | 83,500        | 10,140                   | 0,950        | 2,8          | 288 |                 |
| Пюре из гороха с маслом                        | 150        | 242                            | 13,65                | 6,90         | 35,00         | 0,16         | 20,60        | 28,57         | 19,51         | 79,70                    | 29,03        | 1,17         | 199 |                 |
| Компот из свежих ягод                          | 200        | 58                             | 0,16                 | 0,04         | 14,10         | 0,01         | 1,35         | 0,000         | 7,86          | 4,99                     | 4,09         | 1,00         | 342 |                 |
| Хлеб пшеничный                                 | 30         | 71                             | 2,30                 | 0,24         | 14,70         | 0,03         | 0,00         | 0,00          | 6,48          | 22,20                    | 4,20         | 0,33         | 0   |                 |
| Хлеб ржаной                                    | 35         | 80                             | 2,54                 | 0,60         | 13,76         | 0,12         | 0,14         | 0,00          | 21,90         | 37,50                    | 12,00        | 0,80         | 2   |                 |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>815</b> | <b>796</b>                     | <b>18,65</b>         | <b>7,78</b>  | <b>77,56</b>  | <b>0,32</b>  | <b>22,09</b> | <b>28,571</b> | <b>55,76</b>  | <b>144,394</b>           | <b>49,31</b> | <b>7,370</b> |     |                 |
| <b>Полдник</b>                                 |            |                                |                      |              |               |              |              |               |               |                          |              |              |     |                 |
| Крепдель "Сахарный"                            | 75         | 277                            | 5,40                 | 9,90         | 42,00         | 0,16         | 20,60        | 28,57         | 19,51         | 79,70                    | 29,03        | 1,17         | 1   |                 |
| Напиток из свежих ягод                         | 200        | 58                             | 0,16                 | 0,04         | 14,10         | 0,01         | 1,35         | 0,000         | 7,86          | 4,99                     | 4,09         | 1,00         | 342 |                 |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>275</b> | <b>335</b>                     | <b>5,56</b>          | <b>9,94</b>  | <b>56,10</b>  | <b>0,17</b>  | <b>21,95</b> | <b>28,571</b> | <b>27,38</b>  | <b>84,694</b>            | <b>33,11</b> | <b>7,370</b> |     |                 |

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

Стр. 9

Годы: в вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда                                      | Выход (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |        |          | Витамины, мг |        |        |         | Минеральные вещества, мг |        |        |       | Номер рецептуры |
|---|-----------|--------------------------------|----------------------|--------|----------|--------------|--------|--------|---------|--------------------------|--------|--------|-------|-----------------|
|   |           |                                | Белки                | Жиры   | Углеводы | B1           | C      | A      | Ca      | P                        | Mg     | Fe     |       |                 |
|   |           |                                |                      |        |          |              |        |        |         |                          |        |        | Белки |                 |
| <b>Первый завтрак</b>                                   |           |                                |                      |        |          |              |        |        |         |                          |        |        |       |                 |
| Зурыцы натуральные                                      | 100       | 6                              | 0,48                 | 0,06   | 1,02     | 0,08         | 2,10   | 0,00   | 15,91   | 47,32                    | 18,72  | 0,75   | 71    |                 |
| всие(солёные)порционные                                 | 60        | 181                            | 3,860                | 8,00   | 25,00    | 0,04         | 0,630  | 29,09  | 9,32    | 123,46                   | 22,26  | 1,96   | 1     |                 |
| Зутерброд с маслом сливочным 50/10                      | 250       | 347                            | 11,520               | 8,255  | 56,373   | 0,649        | 0,069  | 20,000 | 65,280  | 164,220                  | 63,360 | 0,010  | 204   |                 |
| Макаронные изделия отварные с сыром                     | 200       | 87                             | 1,450                | 1,250  | 17,370   | 0,000        | 0,650  | 0,000  | 16,000  | 0,020                    | 6,000  | 0,800  | 379   |                 |
| Софейный напиток  | 30        | 71                             | 2,30                 | 0,24   | 14,70    | 0,03         | 0,00   | 0,00   | 6,48    | 22,20                    | 4,20   | 0,33   | 0     |                 |
| Хлеб пшеничный  | 640       | 692                            | 19,13                | 17,75  | 113,44   | 0,72         | 1,35   | 49,09  | 97,08   | 309,90                   | 95,82  | 3,10   |       |                 |
| <b>Итого:</b>   |           |                                |                      |        |          |              |        |        |         |                          |        |        |       |                 |
| <b>Обед</b>   |           |                                |                      |        |          |              |        |        |         |                          |        |        |       |                 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью | 250       | 110                            | 2,000                | 5,000  | 11,000   | 0,050        | 10,670 | 0,000  | 49,725  | 54,600                   | 26,125 | 1,225  | 82    |                 |
| Рагу из куриного филе с картофелем 50/250               | 300       | 369                            | 21,530               | 20,000 | 32,010   | 0,030        | 19,200 | 40,000 | 17,040  | 82,380                   | 27,890 | 0,590  | 289   |                 |
| Компот из сухофруктов                                   | 200       | 133                            | 0,66                 | 0,09   | 14,10    | 0,01         | 1,35   | 0,000  | 7,86    | 4,99                     | 4,09   | 1,00   | 349   |                 |
| Хлеб пшеничный  | 30        | 71                             | 2,30                 | 0,24   | 14,70    | 0,03         | 0,00   | 0,00   | 6,48    | 22,20                    | 4,20   | 0,33   | 0     |                 |
| Хлеб ржаной   | 35        | 80                             | 3,63                 | 0,86   | 19,66    | 0,20         | 0,00   | 0,00   | 36,50   | 62,50                    | 20,00  | 1,40   | 0     |                 |
| <b>Итого:</b>   | 815       | 763                            | 30,12                | 26,19  | 91,47    | 0,32         | 31,22  | 40,00  | 117,61  | 226,67                   | 82,30  | 4,54   |       |                 |
| <b>Полдник</b>  |           |                                |                      |        |          |              |        |        |         |                          |        |        |       |                 |
| Пирожок печеный с капустой и луком                      | 75        | 185                            | 5,480                | 4,080  | 31,530   | 0,110        | 0,200  | 2,500  | 76,600  | 91,080                   | 23,420 | 0,880  | 461   |                 |
| Чай с сахаром   | 210       | 40                             | 0,200                | 0,000  | 13,600   | 0,010        | 3,670  | 0,010  | 112,550 | 185,540                  | 99,080 | 18,420 | 376   |                 |
| <b>Итого:</b>   | 285       | 225                            | 5,68                 | 4,08   | 45,13    | 0,12         | 3,87   | 2,51   | 189,15  | 276,62                   | 122,50 | 19,30  |       |                 |

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

день 10

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда   | Выход (г)  | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |              | Витамины, мг |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |             |             | Номер рецептуры |
|--|------------|--------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------------|
|  |            |                                | Белки                | Жиры         | Углеводы     | B1           | C           | A             | Ca            | P                        | Mg            | Fe          |             |                 |
|  |            |                                |                      |              |              |              |             |               |               |                          |               |             |             |                 |
| <b>Первый завтрак</b>  |            |                                |                      |              |              |              |             |               |               |                          |               |             |             |                 |
| Булочка домашняя/Пирожок   | 60         | 191                            | 4,36                 | 7,51         | 26,35        | 0,00         | 0,11        | 40,00         | 2,40          | 3,00                     | 0,00          | 0,02        | 0,02        | 424             |
| Сырая вязкая молочная каша из пшеничной крупы с маслом и сахаром | 200        | 284                            | 4,97                 | 10,46        | 42,34        | 0,06         | 1,14        | 54,80         | 130,67        | 157,44                   | 36,46         | 1,10        | 1,10        | 182             |
| Тыца вареные   | 40         | 63                             | 5,08                 | 4,60         | 0,03         | 0,08         | 0,00        | 324,57        | 103,09        | 225,78                   | 16,14         | 2,64        | 2,64        | 209             |
| Тай с молоком  | 200        | 81                             | 1,520                | 1,350        | 15,900       | 0,000        | 1,330       | 0,000         | 16,000        | 0,020                    | 6,000         | 0,800       | 0,800       | 378             |
| <b>Итого:</b>  | <b>500</b> | <b>619</b>                     | <b>15,93</b>         | <b>23,92</b> | <b>84,62</b> | <b>0,14</b>  | <b>2,58</b> | <b>419,37</b> | <b>252,16</b> | <b>386,24</b>            | <b>58,60</b>  | <b>4,56</b> | <b>4,56</b> |                 |
| <b>Обед</b>  |            |                                |                      |              |              |              |             |               |               |                          |               |             |             |                 |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне                   | 200        | 130                            | 4,39                 | 4,22         | 13,22        | 0,19         | 4,66        | 0,00          | 51,29         | 104,51                   | 42,34         | 1,57        | 1,57        | 102             |
| Сердце в соусе   | 100        | 152                            | 13,00                | 9,00         | 2,10         | 0,13         | 1,20        | 25,90         | 27,66         | 73,44                    | 9,40          | 0,87        | 0,87        | 262             |
| Каша пшеничная рассыпчатая                                       | 150        | 260                            | 6,840                | 8,010        | 40,060       | 0,649        | 0,000       | 20,000        | 65,280        | 164,220                  | 63,360        | 0,010       | 0,010       | 171             |
| Напиток из свежих ягод   | 200        | 58                             | 0,160                | 0,044        | 14,100       | 0,020        | 1,350       | 0,000         | 32,312        | 29,181                   | 20,986        | 0,640       | 0,640       | 342             |
| Хлеб пшеничный   | 30         | 71                             | 2,30                 | 0,24         | 14,70        | 0,03         | 0,00        | 0,00          | 6,48          | 22,20                    | 4,20          | 0,33        | 0,33        | 0               |
| Хлеб ржаной  | 35         | 80                             | 2,54                 | 0,60         | 13,76        | 0,12         | 0,14        | 0,00          | 21,90         | 37,50                    | 12,00         | 0,80        | 0,80        | 2               |
| <b>Итого:</b>  | <b>715</b> | <b>751</b>                     | <b>29,23</b>         | <b>22,11</b> | <b>97,94</b> | <b>1,14</b>  | <b>7,35</b> | <b>45,90</b>  | <b>204,92</b> | <b>431,05</b>            | <b>152,29</b> | <b>4,22</b> | <b>4,22</b> |                 |
| <b>Полдник</b>   |            |                                |                      |              |              |              |             |               |               |                          |               |             |             |                 |
| Пирожок печеный с повидлом                                       | 75         | 200                            | 4,320                | 1,760        | 41,670       | 0,649        | 0,040       | 20,000        | 65,280        | 164,220                  | 63,360        | 0,010       | 0,010       | 406             |
| Напиток из свежей вишни  | 200        | 117                            | 0,160                | 0,044        | 28,200       | 0,020        | 1,350       | 0,000         | 32,312        | 29,181                   | 20,986        | 0,640       | 0,640       | 342             |
| <b>Итого:</b>  | <b>275</b> | <b>317</b>                     | <b>4,48</b>          | <b>1,80</b>  | <b>69,87</b> | <b>0,67</b>  | <b>1,39</b> | <b>20,00</b>  | <b>97,59</b>  | <b>193,40</b>            | <b>84,35</b>  | <b>0,65</b> | <b>0,65</b> |                 |