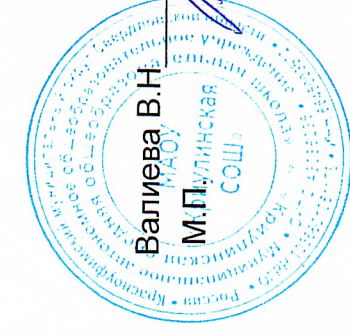


Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейников М.Ю. _____
М.П.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»



Примерное двенадцатидневное меню на 2025-2026 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44	
504	Кисель с витаминами "Виташка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0	
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за завтрак:	510	15,8	12,4	83,5	503	139,2	0,46	21,4	3,89	171	123	263	3,39	
	Второй завтрак														
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63	
	Итого за второй завтрак	230	2,97	3,22	40,6	203	3	0,03	80	2,25	20,6	9,2	30,2	1,24	
	Обед														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31	
101	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	74	0	0,06	6,6	1,9	18	18	44	0,68	
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01	
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52,3	335	32	0,28	0	0,8	22,66	186,6	280	6,26	
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69	
403	Соус молочный	20	0,7	1,2	1,3	19	7,6	0,01	0,1	0,02	22,4	2,7	16	0,04	
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1045	38,3	35,6	142	1039	95,7	0,64	26,8	5,05	175	350,2	1942	19,1	
	Итого за день:	1785	57,1	51,2	266	1745	237,9	1,13	128	11,2	366,6	482,4	2235	23,8	

День: 1

неделя-первая

Утверждаю: Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон:летний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции и, г	Ищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,01	1,6	0,17	163	39	175	0,55
504	Кисель с витаминами "Виташка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	16,8	14,4	90,5	551	149,2	0,38	21,7	3,92	204	131	298	3,5
	Второй завтрак													
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4	14,5	10	45	1,05
	Итого за второй завтрак	250	4,47	5,17	55,5	286	5	0,05	80	3,2	26,4	13,2	48,2	1,66
	Обед													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
101	Рассольник домашний	250	2,5	5	9,1	92	0	0,08	7,1	2,3	21,6	21,6	55	0,86
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	250	12	8,8	52,3	335	32	0,28	0	0,8	22,66	186,6	280	6,26
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
403	Соус молочный	20	0,7	1,2	1,3	19	7,6	0,01	0,1	0,02	22,4	2,7	16	0,04
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1155	40,5	38,6	145	1087	101,7	0,68	27,3	5,5	182,6	355,8	2120	19,6
	Итого за день:	1965	61,8	58,1	291	1924	255,9	1,11	129	12,6	413	500	2466	24,8

День: 2

неделя-первая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон:летний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
268	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2	
63	Бутерброд с маслом и сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53	
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за завтрак:	535	34,5	41,3	61	753	481,6	0,19	1,04	3,1	529,1	142,5	584,9	6,54	
	Второй завтрак														
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03	7,2	2	0	0	
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63	
	Итого за второй завтрак	230	2,44	2,95	46,7	226	3,4	0,03	6,4	1,48	15,9	8	27	0,63	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31	
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18	3	2	0	0	
377	Пюре картофельное	200	5,3	8	11,6	140	40	0,16	4,8	0,2	50,66	32	98,66	1,1	
367	Птица в соусе с томатом	90	8,55	9,9	1,95	132	48	0,03	0,04	0,32	16,5	12	45	0,75	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1030	28,3	22,3	95,4	698	102,1	0,54	37,3	2,58	174	192,5	312	11,5	
	Итого за день:	1795	65,2	66,5	203	1677	587,1	0,76	44,8	7,16	719	343	923,9	18,7	

Утверждаю: **Валиева В.Н.**

неделя-первая

10-летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак															
268	Омлет натуральный	250	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9			193	31	373	4
63	Бутерброд с маслом и сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4			297	20	195	0,53
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0			59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	38,8	47,8	62,1	833	577,6	0,21	1,14	3,5			568,1	148,5	659,9	7,34
	Второй завтрак															
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03			7,2	2	0	0
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4			14,5	10	45	1,05
	Итого за второй завтрак	250	3,94	4,9	61,6	309	5,4	0,05	6,4	2,43			21,7	12	45	1,05
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4			32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06			10,7	8,5	18,2	0,31
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25			43	35	91	2,6
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18			3	2	0	0
377	Пюре картофельное	250	6,6	9,7	14,4	175	50	0,19	5,97	0,25			63,88	40,27	123,6	1,38
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,1	2,2	147	52,8	0,03	0,4	0,4			17,85	12,85	49	0,82
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02			7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4			7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8			12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1140	32	25,9	102	773	120,4	0,62	39	2,76			197,5	208,6	358,9	12,3
	Итого за день:	1975	74,7	78,6	225	1915	703,4	0,87	46,5	8,69			787,3	369,1	1064	20,7

День: 3

неделя-первая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон:летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
227	Каша ячневая с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	215	38,6	0,1	0,42	0,7	116,2	35,4	238,2	0,73
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,04
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	530	17,7	28	92,7	713	160,7	0,2	1,12	2,61	258,5	149,7	406,3	3,36
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63
	Итого за второй завтрак	230	3,3	3,15	42,5	211	3	0,05	4	1,65	22,7	14	41	3,43
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
21/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,91	2,75	11,1	77	0	0,04	0,38	0	16,9	11,34	0	0,61
375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	19	0,05	1,5	3,76	35	36	166	0,61
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0	0,01	16,5	0,1	7,5	6,1	6,4	0,29
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	930	30	21,5	98,7	703	19,1	0,22	34,5	5,52	121,3	166,9	258,6	8,18
	Итого за день:	1690	51	52,7	234	1627	182,8	0,47	39,6	9,78	402,5	330,6	705,9	15

День: 3

неделя-первая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: летний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E		Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
227	Каша ячневая с маслом сливочным	250	8,78	8,04	40,4	270	48	0,13	0	293		189	44	290	1,1
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7		12	5	31	0,04
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01		111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	580	20,5	30,7	102	768	170,1	0,23	0,7	295		331,3	158,3	458,1	3,73
	Второй завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2		14	8	14	2,8
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4		14,5	10	45	1,05
	Итого за второй завтрак	250	4,8	5,1	57,4	294	5	0,06	4	2,6		28,5	18	59	3,85
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06		10,7	8,5	18,2	0,31
21/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,33	3,44	13,9	96	0	0,05	0,48	0		16,9	14,17	40,21	0,76
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8		25	35	109	0,89
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0	0,01	16,5	0,1		7,5	6,1	6,4	0,29
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1030	24,8	15,5	108	668	19,1	0,23	33,1	2,56		111,3	168,8	241,8	8,61
	Итого за день:	1860	50,1	51,3	267	1730	194,2	0,52	37,8	300		471,1	345,1	758,9	16,2

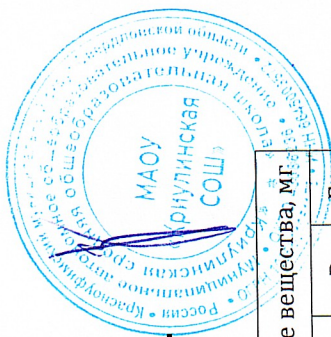
День:4

неделя-первая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний



№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			качественность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак															
15/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5	7	24	176	19	0	1	0	122	17	0	0		
504	Кисель с витаминами "Виташка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0		
63	Бутерброд с маслом и сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
	Итого за завтрак:	515	20,7	20,8	93,2	640	109,2	0,38	21,2	3,95	438	124	241	2,47		
	Второй завтрак															
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0	0,01	16,5	0,1	7,5	6,1	6,4	0,29		
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63		
	Итого за второй завтрак	230	2,5	3,05	33	169	3	0,04	16,5	1,55	16,2	12,1	33,4	0,92		
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42		
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31		
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51		
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01		
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18	3	2	0	0		
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	15,7	17	300	26	0,2	11	1,1	30	44	223	3,44		
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06		
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61		
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54		
	Итого за обед:	965	33,2	23	99,2	733	35,1	0,38	129	5,7	152,2	177,2	347	11,3		
	Итого за день:	1710	56,4	46,9	225	1542	147,3	0,8	167	11,2	606,4	313,3	621,4	14,7		

День:4

неделя-первая

Утверждаю: Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон:летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
15/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6	7	26	189	21	0	1	0	136	19	0	0	
504	Кисель с витаминами "Виташка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0	
63	Бутерброд с маслом и сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за завтрак:	535	21,7	20,8	95,2	653	111,2	0,38	21,2	3,95	452	126	241	2,47	
	Второй завтрак														
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0	0,01	16,5	0,1	7,5	6,1	6,4	0,29	
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4	14,5	10	45	1,05	
	Итого за второй завтрак	250	4	5	47,9	252	5	0,05	16,5	2,5	22	16,1	51,4	1,34	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	5	3,8	61	0	0,04	9	2,4	50	16	36	0,64	
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18	3	2	0	0	
334	Запеканка картофельная с мясом	250	28,5	19,6	21	375	33	0,25	14	1,4	37	55	278	4,3	
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06	
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1065	39,2	27,9	104	820	42,1	0,44	134	6,5	169,2	191,2	409	12,3	
	Итого за день:	1850	64,9	53,7	247	1725	158,3	0,87	172	13	643,2	333,3	701,4	16,1	

День: 5

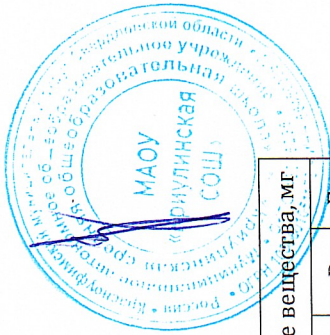
неделя-первая

Утверждаю:

Валиева В.Н

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Ищевые вещества,			щеская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев оды		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	6,3	38,3	0,07
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	41,1	20	89,3	703	126,6	0,24	0,6	2,46	471,3	147,3	574,3	3,57
	Второй завтрак													
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63
	Итого за второй завтрак	230	2,97	3,22	40,6	203	3	0,03	80	2,25	20,6	9,2	30,2	1,24
	Обед													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18	3	2	0	0
258	Макароны отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	985	30,4	24,6	120	824	37,1	0,3	42,5	6,04	139,9	175,4	342,8	13,7
	Итого за день:	1715	74,5	47,8	250	1730	166,7	0,57	123	10,8	631,8	331,9	947,3	18,5



День: 5

неделя-первая

Утверждаю: **Валиева В.Н**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: летний

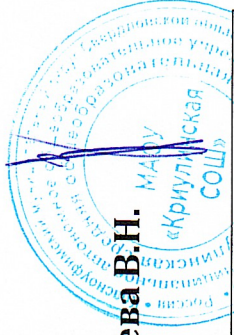
№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	37,5	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9	
471	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06	
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	6,3	38,3	0,07	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за завтрак:	550	49,1	23,9	96,8	800	152,6	0,28	0,6	2,76	548,3	158,3	680,3	3,97	
	Второй завтрак														
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4	14,5	10	45	1,05	
	Итого за второй завтрак	250	4,47	5,17	55,5	286	5	0,05	80	3,2	26,4	13,2	48,2	1,66	
	Обед														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31	
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1	
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18	3	2	0	0	
258	Макаронные отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26	
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6	
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1075	33,9	28	128	898	43,1	0,33	44,2	15,9	150,9	184,9	378,8	14,4	
	Итого за день:	1875	87,5	57	280	1984	200,7	0,66	125	21,8	725,6	356,4	1107	20,1	

День: 6

неделя-первая

Утверждаю:

Валиева В.Н.



Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
15/4	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
263	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	21,3	16,8	74,4	533	162,1	0,27	2,2	1,91	310,3	170,3	421,1	4,85
	Второй завтрак													
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03	7,2	2	0	0
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63
	Итого за второй завтрак	230	2,44	2,95	46,7	226	3,4	0,03	6,4	1,48	15,9	8	27	0,63
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
377	Пюре картофельное	200	5,3	8	11,6	140	40	0,16	4,8	0,2	50,66	32	98,66	1,1
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	1,1	45,9	22,5	128,6	0,47
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1020	32,6	20	94,3	687	62	0,41	27,9	3,54	202,6	208,4	449,7	9,73
	Итого за день:	1760	56,3	39,7	215	1446	227,5	0,71	36,5	6,93	528,8	386,7	897,8	15,2

День: 6

неделя-первая

Валиева В.Н.

Утверждаю:

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон:летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
15/4	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,56	
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	
263	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за завтрак:	560	23,1	18,9	81,7	589	173,1	0,31	2,6	2,01	350,3	184,3	473,1	5,16	
	Второй завтрак														
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03	7,2	2	0	0	
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4	14,5	10	45	1,05	
	Итого за второй завтрак	250	3,94	4,9	61,6	309	5,4	0,05	6,4	2,43	21,7	12	45	1,05	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31	
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1	
377	Пюре картофельное	250	6,6	9,7	14,4	175	50	0,19	5,97	0,25	63,88	40,27	123,6	1,38	
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,8	1,2	3	78	11	0,07	2	1,3	51	25	42,9	0,52	
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1130	37,2	24,1	99,4	766	76,1	0,47	30,3	3,84	226,9	226,2	417,9	10,3	
	Итого за день:	1940	64,2	47,9	243	1664	254,6	0,83	39,3	8,28	598,9	422,5	936	16,5	

День: 7

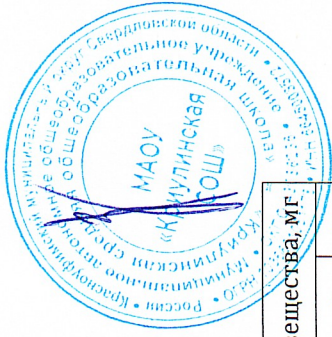
неделя-вторая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
217	Каша рисовая вязкая	200	5,8	6,5	36,8	229	52	0,05	1,2	0,22	121	36	1543	0,12
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	16,6	11,9	92,3	541	152,2	0,42	21,3	3,97	162	128	1666	3,07
	Второй завтрак													
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63
	Итого за второй завтрак	230	2,97	3,22	40,6	203	3	0,03	80	2,25	20,6	9,2	30,2	1,24
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	995	37,3	30,2	133	948	99,1	0,51	26,8	5,62	155,3	305	529,8	16,6
	Итого за день:	1735	56,9	45,3	266	1692	254,3	0,96	128	11,8	337,9	442,2	2226	20,9



День:7

неделя-вторая

Утверждаю: Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон:летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак															
217	Каша рисовая вязкая	250	7,36	8,19	46	286	48,61	0,07	1,52	0,27		151,4	44,44	193,1	0,15	
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2		22	5	77	1,01	
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35		0	0	0	0	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54	
	Итого за завтрак:	560	18,2	13,6	101	598	148,8	0,44	21,6	4,02		192,4	136,4	316,1	3,1	
	Второй завтрак															
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8		11,9	3,2	3,2	0,61	
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4		14,5	10	45	1,05	
	Итого за второй завтрак	250	4,47	5,17	55,5	286	5	0,05	80	3,2		26,4	13,2	48,2	1,66	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06		10,7	8,5	18,2	0,31	
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4		16	25	61	0,86	
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02		4	0,4	2,6	0,01	
202	Каша гречневая рассыпчатая	250	12	8,8	52,3	335	32	0,28	0	0,8		22,66	186,6	280	6,26	
372	Биточки из птицы	100	20	18	9,6	284	73	0,1	0,9	1,3		49	24	183	1,81	
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0	0,2	0,04		1,4	1,1	3	0,06	
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2		14	8	14	2,8	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1155	42,8	35,2	149	1082	114,1	0,61	28,3	6,42		169	358,6	629,8	18,5	
Итого за день:		1965	65,4	53,9	306	1966	267,9	1,1	130	13,6		387,7	508,2	994,1	23,2	

День: 8

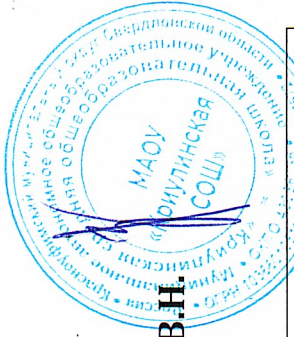
неделя-вторая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E		Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак															
268	Омлет натуральный	200	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5		154	25	298	3,2	
63	Бутерброд с маслом и сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4		297	20	195	0,53	
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0		59,1	10,5	45,9	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
	Итого за завтрак:	500	31,5	40,8	47	681	481,5	0,19	1,04	2,3		517,1	60,5	561,9	5	
	Второй завтрак															
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03		7,2	2	0	0	
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45		8,7	6	27	0,63	
	Итого за второй завтрак	230	2,44	2,95	46,7	226	3,4	0,03	6,4	1,48		15,9	8	27	0,63	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06		10,7	8,5	18,2	0,31	
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2		34	28	73	2,1	
377	Пюре картофельное	200	5,3	8	11,6	140	40	0,16	4,8	0,2		50,66	32	98,66	1,1	
328	Суфле из птицы	90	11,6	11,5	4	165	82	0,05	0,45	1,01		65,25	13,5	119,3	0,93	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02		7,9	5	9,1	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1020	30	23,8	89,6	692	136,1	0,54	22,8	3,09		219,7	192	386,2	11,7	
	Итого за день:	1750	63,9	67,6	183	1599	621	0,76	30,2	6,87		752,7	260,5	975,1	17,3	



День: 8

неделя-вторая

Валиева В.Н.

утверждаю:

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон:летний

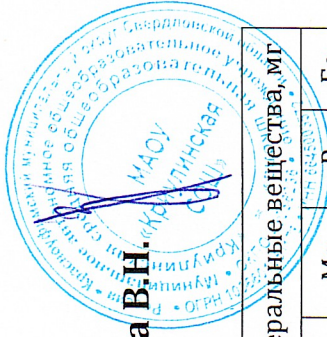
№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
	Завтрак														
268	Омлет натуральный	250	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4	
63	Бутерброд с маслом и сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53	
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
	Итого за завтрак:	550	35,8	47,3	48,1	761	577,5	0,21	1,14	2,7	556,1	66,5	636,9	5,8	
	Второй завтрак														
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03	7,2	2	0	0	
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4	14,5	10	45	1,05	
	Итого за второй завтрак	250	3,94	4,9	61,6	309	5,4	0,05	6,4	2,43	21,7	12	45	1,05	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31	
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18	3	2	0	0	
377	Пюре картофельное	250	6,6	9,7	14,4	175	50	0,19	5,97	0,25	63,88	40,27	123,6	1,38	
328	Суфле из птицы	100	12,8	12,8	4,3	183	92	0,05	0,5	1,16	73	15	133,3	1,03	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1140	35,3	27,6	104	809	159,6	0,64	39,1	3,52	252,7	210,8	443,2	12,6	
	Итого за день:	1940	75	79,8	213	1879	742,5	0,89	46,6	8,65	830,5	289,3	1125	19,4	

День: 9

неделя-вторая

Утверждаю:

Валиева В.Н.



Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
15/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5	7	24	176	19	0	1	0	122	17	0	0
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,04
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	16,7	29,7	86	674	141,1	0,1	1,7	1,91	264,3	131,3	168,1	2,63
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63
	Итого за второй завтрак	230	3,3	3,15	42,5	211	3	0,05	4	1,65	22,7	14	41	3,43
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
21/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,91	2,75	11,1	77	0	0,04	0,38	0	16,9	11,34	0	0,61
375	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	19	0,05	1,5	3,76	35	36	166	0,61
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0	0,01	16,5	0,1	7,5	6,1	6,4	0,29
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	930	30	21,5	98,7	703	19,1	0,22	34,5	5,52	121,3	166,9	258,6	8,18
	Итого за день:	1670	50	54,4	227	1588	163,2	0,37	40,2	9,08	408,3	312,2	467,7	14,2

День: 9

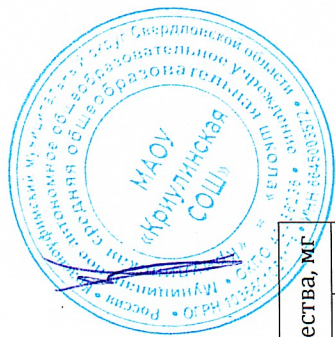
неделя-вторая

Валиева В.Н.

Утверждаю:

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон:летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E		Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
15/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6	7	26	189	21	0	1	0		136	19	0	0
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7		12	5	31	0,04
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01		111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	530	17,7	29,7	88	687	143,1	0,1	1,7	1,91		278,3	133,3	168,1	2,63
	Второй завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2		14	8	14	2,8
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4		14,5	10	45	1,05
	Итого за второй завтрак	250	4,8	5,1	57,4	294	5	0,06	4	2,6		28,5	18	59	3,85
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06		10,7	8,5	18,2	0,31
21/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,33	3,44	13,9	96	0	0,05	0,48	0		16,9	14,17	40,21	0,76
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8		25	35	109	0,89
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0	0,01	16,5	0,1		7,5	6,1	6,4	0,29
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1030	24,8	15,5	108	668	19,1	0,23	33,1	2,56		111,3	168,8	241,8	8,61
	Итого за день:	1810	47,3	50,3	253	1649	167,2	0,39	38,8	7,07		418,1	320,1	468,9	15,1



День: 10

неделя-вторая

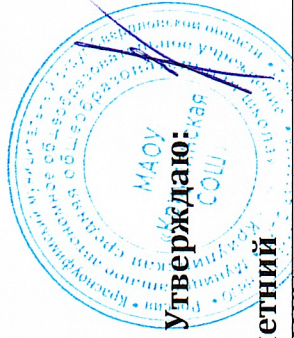
Утверждаю: Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон:летний														
№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0	0,14	0,42	0	97,53	35,59	142	1,05
63	Бутерброд с маслом и сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	535	22,2	19,8	100	670	90,23	0,52	20,7	3,95	413,5	142,6	383	3,52
	Второй завтрак													
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03	7,2	2	0	0
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63
	Итого за второй завтрак	230	2,44	2,95	46,7	226	3,4	0,03	6,4	1,48	15,9	8	27	0,63
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18	3	2	0	0
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	15,7	17	300	26	0,2	11	1,1	30	44	223	3,44
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	965	33,2	23	99,2	733	35,1	0,38	129	5,7	152,2	177,2	347	11,3
	Итого за день:	1730	57,8	45,8	246	1629	128,7	0,93	156	11,1	581,6	327,8	757	15,4

День: 10

неделя-вторая

Валиева В.Н.



Утверждаю:

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон:летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Ищевые вещества,			ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углев оды		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак															
11/4	Каша пшенная молочная с масло сливочным	250	8,12	7,5	39	258	368,8	0,18	0,53	0,9		122	44,5	188,3	1,31	
63	Бутерброд с маслом и сыром	65	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4		297	20	195	0,53	
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35		0	0	0	0	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54	
	Итого за завтрак:	585	23,8	21,3	108	722	459	0,56	20,8	4,85		438	151,5	429,3	3,78	
	Второй завтрак															
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03		7,2	2	0	0	
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4		14,5	10	45	1,05	
	Итого за второй завтрак	250	3,94	4,9	61,6	309	5,4	0,05	6,4	2,43		21,7	12	45	1,05	
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42	
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06		10,7	8,5	18,2	0,31	
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	5	3,8	61	0	0,04	9	2,4		50	16	36	0,64	
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02		4	0,4	2,6	0,01	
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18		3	2	0	0	
334	Запеканка картофельная с мясом	250	28,5	19,6	21	375	33	0,25	14	1,4		37	55	278	4,3	
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0	0,2	0,04		1,4	1,1	3	0,06	
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8		11,9	3,2	3,2	0,61	
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4	
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54	
	Итого за обед:	1065	39,2	27,9	104	820	42,1	0,44	134	6,5		169,2	191,2	409	12,3	
	Итого за день:	1900	66,9	54,1	274	1851	506,5	1,05	161	13,8		628,9	354,7	883,3	17,1	

День:11

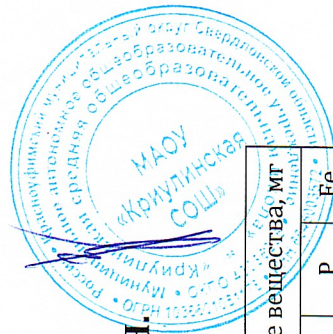
неделя-вторая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Ищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0	0,15	0	4	2	3	0,4
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	6,3	38,3	0,07
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	39	17,4	92,1	684	113,6	0,22	0,45	2,4	383,3	139,3	511,3	3,91
	Второй завтрак													
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63
	Итого за второй завтрак	230	2,97	3,22	40,6	203	3	0,03	80	2,25	20,6	9,2	30,2	1,24
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9	29	23	49	1,16
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02	4	0,4	2,6	0,01
258	Макароны отварные	200	7,4	6,6	39,5	247	42,66	0,08	0	1,06	16	10	60	1,4
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1025	31,3	26,5	125	862	47,76	0,32	27,8	6,12	140,9	179,9	367,8	14,3
	Итого за день:	1755	73,3	47,1	257	1749	164,4	0,58	108	10,8	544,8	328,4	909,3	19,5



День: 12

неделя-вторая

Утверждаю:

Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89
263	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	21,6	14,9	81,6	546	158,1	0,24	2,4	2,21	291,3	152,3	408,1	5,49
	Второй завтрак													
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03	7,2	2	0	0
582	Печенье	30	2,3	2,95	22,3	125	3	0,03	0	1,45	8,7	6	27	0,63
	Итого за второй завтрак	230	2,44	2,95	46,7	226	3,4	0,03	6,4	1,48	15,9	8	27	0,63
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18	3	2	0	0
377	Пюре картофельное	200	5,3	8	11,6	140	40	0,16	4,8	0,2	50,66	32	98,66	1,1
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	1,1	45,9	22,5	128,6	0,47
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1030	33,9	20	102	726	62	0,43	42,9	3,72	205,6	210,4	449,7	9,73
	Итого за день:	1770	57,9	37,8	230	1498	223,5	0,7	51,7	7,41	512,8	370,7	884,8	15,9

День:11

неделя-вторая

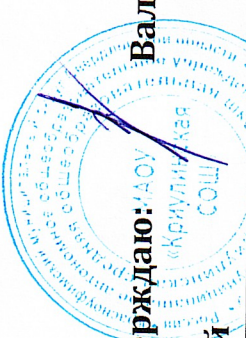
Утверждаю: Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон:летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		A	B ₁	C	E		Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	37,5	485	130	0,2	0	1,5		383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0	0,15	0		4	2	3	0,4
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0		54,3	6,3	38,3	0,07
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	47	21,3	99,6	781	139,6	0,26	0,45	2,7		460,3	150,3	617,3	4,31
	Второй завтрак														
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8		11,9	3,2	3,2	0,61
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4		14,5	10	45	1,05
	Итого за второй завтрак	250	4,47	5,17	55,5	286	5	0,05	80	3,2		26,4	13,2	48,2	1,66
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06		10,7	8,5	18,2	0,31
98	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4		36	29	61	1,45
433	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	8	5	0	0,01	0,02		4	0,4	2,6	0,01
258	Макароны отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10		14	9	54	1,26
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42		18	28	173	2,6
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2		14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1065	33,1	28,4	123	878	43,1	0,33	29,6	15,7		147,9	187,9	390,8	14,8
	Итого за день:	1865	84,6	54,8	278	1945	187,7	0,64	110	21,6		634,6	351,4	1056	20,8

День: 12

неделя-вторая

Утверждаю:  Валиева В.Н.

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: летний

№ ре	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества,			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E		Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1		174	48	243	2,36
263	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2		22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01		111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	23,5	16,6	91,1	605	168,1	0,28	2,8	2,41		326,3	162,3	457,1	5,96
	Второй завтрак														
699	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,4	101	0,4	0,01	6,4	0,03		7,2	2	0	0
582	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208	5	0,04	0	2,4		14,5	10	45	1,05
	Итого за второй завтрак	250	3,94	4,9	61,6	309	5,4	0,05	6,4	2,43		21,7	12	45	1,05
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4		32,2	18	22	4,42
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06		10,7	8,5	18,2	0,31
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23		30	33	146	1
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0	7,81	39	0	0,02	15	0,18		3	2	0	0
377	Пюре картофельное	250	6,6	9,7	14,4	175	50	0,19	5,97	0,25		63,88	40,27	123,6	1,38
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,8	1,2	3	78	11	0,07	2	1,3		51	25	42,9	0,52
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	0,4		20,1	14,4	19,2	0,69
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4		7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8		12	82	23	1,54
	Итого за обед:	1140	38,5	24,1	107	805	76,1	0,49	45,3	4,02		229,9	228,2	417,9	10,3
	Итого за день:	1950	65,9	45,6	260	1719	249,6	0,82	54,5	8,86		577,9	402,5	920	17,3