Согласовано Директор МОАУ СОШ №4 г.Нефтекамск

Юсупова/Л/НО/

Согласовано

Директор МОАУ СОИ! №7 г.Нефтекамском т

Байрузова Н.Л.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №12

г.Нефтекамск Зарипова Л.Р.

Согласовано

Директор МОАУ

СОШ с.Амзя

г. Нефтекамск

Ялашева А.М.

Свла Амзя

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №13

г.Нефтекамск

Ирдуганова Н.С.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ

с.Ташкиново г.Нефтекамск Бурханова Р.М.

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №17

г.Нефтекамск

Ганиев Р.Т. сош

Согласовано ч 122

Директор МОАУ СОШ №15

с.Энергетик

г.Нефтекамск

Давлетгареева И.Н.

Согласовано

Директор МОАУ Полилингвальная

Многопрофильная ШИ г. Нефтекамск

Муртазин И.Р.

УТВЕРЖДАЮ ИП Умурбаева З.Ф. "01" сентября 202

> Зинифе Фларидовно

МЕНЮ

4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет на осенне-зимний период

> г.Нефтекамск 01 сентября 2022г.

День: понедельник

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 1

Nº	Приом пини изменерация блиста	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Витамины (м	AF)	Mı	инеральные	вещества	(мг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/30	7,35	12,33	4,25	160,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	17,55	17,08	75,4	528,1	0,17	1,35	27,2	34,2	89,2	18,4	1,66
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
59	Салат из моркови и яблок	60	0,65	0,11	5,57	26,79	0,03	3,75		14,6	26,4	18,5	0,65
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне мясном	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87
259	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	14,08	21,11	257,65	0,18	26,55		26,1	169	41,5	2,57
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	710	30,17	23,85	100,12	739,86	0,37	46,78	6,3	103,7	417,2	109,8	7,46
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
·	Итого за день	1210	47,72	40,93	175,52	1267,96	0,54	48,13	33,5	137,9	506,4	128,2	9,12
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

День: вторник

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 1

						T A							
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	E	Витамины (м	AF)	Mi	инеральные	е вещества	(мг)
рец.	прием пищи, наимонование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
260	Каша "Дружба" с м/сл	185/5	5,12	7,27	27,25	195,72	0,1	1,28	39,7	130	137,8	30,2	0,61
184	Плюшка московская	60	4,54	5,6	35,68	211,3	0,07		6,5	10,5	39	6,7	0,57
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
	Итого за Завтрак	500	12,91	13,47	91,43	539,46	0,26	1,28	46,2	155,3	241,9	57,9	3,01
	Итого по Сан⊓ин 20%;	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед										,			
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	5,09	6,24	77,74	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
113	Суп-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	8,0	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Птица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20	20	189,3	125,6	4,25
512	Компот из изюма	180	0,41	0,09	25,32	104,45	0,03			14,8	23,2	7,6	0,58
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	745	27,93	28,75	112,1	821,31	0,5	37,5	63,8	128,3	430,1	182,4	7,99
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1245	40,84	42,22	203,53	1360,77	0,76	38,78	110	283,6	672	240,3	11
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

. Рацион: 1-4 класс

.. День: среда

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 1

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	ства (г)	Энерге- тическая	E	Витамины (м	лг)	Mi	инеральные	е вещества	(МГ)
рец.	приви пищи, паименование олюда	лорции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак						_				·		•	
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
312	Картофельное пюре	190	4,15	4,73	33,46	180,75	0,01	0,38	25,9	45,8	29,9	4,7	0,11
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	15,66	13,52	67,17	440,53	0,11	1,7	48,4	68,6	129,9	20,5	1,25
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,67	6,05	4,66	75,08	0,01	2,55		13,5	15,4	7	0,32
99	Суп из овощей со сметаной (бульон мясной)	200/5	12,72	8,86	9,35	168,97	0,1	17,47	6,2	37,5	157	30,7	2,49
370	Плов из отварной говядины	30/150	12,96	15,81	39,65	352,86	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	710	31,12	31,34	91,09	771,1	0,27	21,71	6,2	88	414,8	98,5	6,24
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1210	46,78	44,86	158,26	1211,63	0,38	23,41	54,6	156,6	544,7	119	7,49
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

. День: четверг

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 1

Nº		Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	E	Витамины (м	ur)	Mi	инеральные	вещества	(Mr)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	185/5	6,99	9,1	28,55	224,97	0,18	1,48	42,7	159,9	202,6	54,6	1,26
42 4	Булочка домашняя	60	4,43	7,03	36,86	229,36			38,4	4,5	5,1	0,2	0,08
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
	Итого за Завтрак	500	14,67	16,73	93,91	586,77	0,27	1,48	81,1	179,2	272,8	75,8	3,17
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
2	Салат витаминный	60	0,68	5,08	6,38	74,76	0,02	12,81		21,4	18,2	11,1	0,56
95	Рассольник домашний со сметаной (на курином бульоне)	200/5	1,93	5,04	12,12	102,38	0,09	21,02	5	32,8	56,3	23,1	0,9
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,58	12,32	18,87	230,3	0,17	20,81	52,4	61,7	159,1	44,4	1,75
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
	Итого за Обед	710	18,29	23,12	88,24	638,84	0,36	58,64	57,4	135,8	280,3	91,3	4,86
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1210	32,96	39,85	182,15	1225,61	0,63	60,12	138,5	315	553,1	167,1	8,03
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

. День: пятница

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 1

N₂	Приды пини наменевание блого	Macca	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая	E	Витамины (м	иг)	Mı	инеральные	вещества	(мг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17		24,5	16,5	8,8	0,32
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,25	19,04	46,59	407,32	0,1	4,21	16,2	29,5	173,2	46,6	1,48
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	17,07	23,68	83,01	614,02	0,18	23,38	16,2	64,3	222,3	62,4	2,38
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	8,0
75	Суп куллама по-деревенски (бульон из птицы)	200	2,68	2,8	15,57	98,36	0,07	7,58	8,3	15,6	45,9	14,4	0,68
349	Рыба запеченая с картофелем по-русски	50/130	12,05	5,56	18,2	171,42	0,19	18,65	7,7	45,8	204,6	56,6	1,49
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	705	20,36	12,03	76,22	494,88	0,35	31,93	16	98,1	333,7	99,6	4,34
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1205	37,43	35,71	159,23	1108,9	0,53	55,31	32,2	162,4	556	162	6,72
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

День понедельник

Сезон: осеине-летнее

Неделя: 2

Ne	Character Shalle (Companies Science	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	Е	Витамины (м	Nr)	Mı	инеральные	вещества	(мг)
рец.	Прием лищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	81	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак												-	
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	13,75	12,13	13,95	220,33	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	8,0
203	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского литания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	23,95	16,88	85,1	588,1	0,17	2,85	30,2	36	173,7	32,4	2,36
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед						•							
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон из птицы)	200/5	1,61	4,91	7,48	81,4	0,05	24,53	5	38,7	41,7	17,9	0,68
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,25	19,04	46,59	407,32	0,1	4,21	16,2	29,5	173,2	46,6	1,48
503,01	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180			29,29	117,99		0,04	- :	0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	:		13	42,3	9,1	0,72
	Итого за Обед	710	19,46	27,57	122,14	817,55	0,23	34,3	21,2	98,8	276,2	83,8	3,81
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1210	43,41	44,45	207,24	1405,65	0,4	37,15	51,4	134,8	449,9	116,2	6,17
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

... День, вторник

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 2

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Витамины (к	AF)	Mi	инеральные	вещества	(мг)
рец.	прием пищи, наименование откода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак					_								
567	Булочка " Российская"	60	4,47	4,7	36,77	207,17	0,06	0,07	31	17,4	44	6,9	0,58
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	185/5	5,68	6,87	30,14	205,97	0,08	1,2	38,5	124,7	110,5	18,5	0,46
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1	_	0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
	Итого за Завтрак	500	13,4	12,17	95,41	545,58	0,23	1,27	69,5	156,9	219,6	46,4	2,87
	Итого по Сан⊓ин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
113	Суп лапша домашняя (бульон мясной)	200	16,3	9,61	11,52	198,28	0,07	1,37	11,5	26,7	168,2	20,5	2,69
43	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	12,27	13,71	10,26	215,73	0,1	80,18		98,3	156,3	45,3	2,58
5 12	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
103	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04	"		7,3	32,5	10,5	0,9
	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	705	34,08	24,1	81,84	684,71	0,3	87,55	11,5	170,6	434	98,7	7,62
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1205	47,48	36,27	177,25	1230,29	0,53	88,82	81	327,5	653,6	145,1	10,49
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

. Рацион: 1-4 класс

День: среда

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 2

			•										
N⊵	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витамины (п	Ar)	Mi	инеральные	вещества	(MT)
рец.	присм пищи, паниспование отпода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
290	Птица тушеная	30/30	7,51	8,39	2,11	114,34	0,04	1,32	22,5	12,5	67,4	8,8	0,56
414	Рис отварной	190	4,84	5,25	50,7	269,42	0,06		25,2	16,9	106,5	34,8	0,77
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	16,35	14,04	84,41	529,2	0,16	1,32	47,7	39,7	206,5	50,6	1,91
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	5,05	5,78	73,15	0,02	23,01		29,6	19,8	10,6	0,38
131	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	200/5	13,7	9,12	14,09	194,1	0,1	14,25	6,3	48,2	175,8	38,3	3,17
259	Жаркое по-домашнему	30/150	11,53	14,08	21,11	257,65	0,18	26,55		26,1	169	41,5	2,57
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	710	30,95	29,03	90,3	749,8	0,39	67,81	6,3	126,1	427,5	110,1	8,39
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1210	47,3	43,07	174,71	1279	0,55	69,13	54	165,8	634	160,7	10,3
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

. День: четверг

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 2

			педели	_				Боораон	. , - , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	ı	Зитамины (м	ML)	M	инеральные	е вещества	(мг)
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
345	Биточки рыбные	60	9,76	2,47	9,4	99,18	0,08	0,35	15,5	42,5	138,6	32,4	0,83
312	Картофельное пюре	190	4,15	4,73	33,46	180,75	0,01	0,38	25,9	45,8	29,9	4,7	0,11
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	17,91	7,6	74,46	425,37	0,15	0,73	41,4	98,6	201,1	44,1	1,52
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38
102	Суп картофельный с бобовыми (бульон из птицы)	200	4,72	4,44	15,58	121,44	0,2	9,35		30,8	71,1	28,4	1,67
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,58	12,32	18,87	230,3	0,17	20,81	52,4	61,7	159,1	44,4	1,75
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	705	20,76	22,43	77,32	596,54	0,48	32,8	52,4	122,4	317,9	109	5,17
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1205	38,67	30,03	151,78	1021,91	0,63	33,53	93,8	221	519	153,1	6,69
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

День: пятница

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 2

Поием пиши наименование блюда	Macca	Пищ	евые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витамины (к	иг)	М	инеральны	е вещества	(мг)
Присм плади, наименование отнода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Борщ с капустой и картофелем с лтицей и со сметаной	200/5/20	6,36	8,96	10,7	148,31	0,05	13,31	15,2	40,6	76,1	21,5	1,14
Шанежка наливная	60	4,69	4,58	30,69	182,87	0,07	0,05	27,1	22,2	45,4	7,6	0,57
Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак	535	14,3	14,14	69,89	463,62	0,21	13,36	42,3	77,6	186,6	50,1	3,54
Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
									•			
Салат "Ароматный"	60	0,93	6,06	5,74	81,64	0,02	18,75		24,8	25,8	11,7	0,43
Суп "Любительский"	200	3,79	4,89	21,08	143,66	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01
Рыба тушенная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
Рис отварной	150	3,82	4,14	40,02	212,67	0,04		19,9	12,9	84	27,4	0,61
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04		<u>-</u>	7,3	32,5	10,5	0,9
Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед	755	23,64	21,74	119,02	769,35	0,4	37,39	26,1	124,1	443,4	160,7	6,07
Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за день	1290	37,94	35,88	188,91	1232,97	0,61	50,75	68,4	201,7	630	210,8	9,61
Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00
	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной Шанежка наливная Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами Итого по СанПин 20%: Салат "Ароматный" Суп "Любительский" Рыба тушенная в томате с овощами Рис отварной Компот из свежих яблок Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом Итого за Обед Итого по СанПин 30%:	2 3 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной 60 Шанежка наливная 60 Чай с сахаром 200 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами 535 Итого по СанГин 20%: 500 Салат "Ароматный" 60 Суп "Любительский" 200 Рыба тушенная в томате с овощами 50/50 Рис отварной 150 Компот из свежих яблок 180 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами 25 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами 40 Итого за Обед 755 Итого по СанПин 30%: 700 Итого за день 1290	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной Шанежка наливная 40 40 40 40 40 40 40 40 40 4	Прием пищи, наименование блюда 2 3 4 5 Ворщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной Шанежка наливная 40 4,58 Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминая в томате с овощами Компот из свежих яблок Клеб ржано-пшеничный для детского 150 3,05 0,6 Суп "Любительский" 200 3,79 4,89 Рыба тушенная в томате с овощами Компот из свежих яблок Компот из свежих яблок Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами Ктого за Обед Ктого за день Компот из свежих яблок Ктого за день Компот из свежих яблок Ктого за день Компот из свежих яблок Ктого за день Ктого за день	Ворщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной 200/5/20 6,36 8,96 10,7 10,7 10,00 10	Прием пищи, наименование блюда порции Б Ж У ценностъ (ккал) 2 3 4 5 6 7 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной со сметаной и сахаром 200 0,2 7 27,94 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами 50/50 10,39 5,89 4,75 114,34 Рыба тушенная в томате с овощами 50/50 10,39 5,89 4,75 114,34 Рис отварной 150 3,82 4,14 40,02 212,67 Компот из свежих яблок 180 0,14 0,14 17 70,79 Хлеб ржано-пшеничный для детского 150 3,05 0,6 5,74 81,64 Суп "Любительский" 200 3,79 4,89 21,08 143,66 Рыба тушенная в томате с овощами 50/50 10,39 5,89 4,75 114,34 Рис отварной 150 3,82 4,14 40,02 212,67 Компот из свежих яблок 180 0,14 0,14 17 70,79 Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом 40 3,04 0,32 19,68 94 Итого за Обед 755 23,64 21,74 119,02 769,35 Итого по СанГіин 30%: 700 23,10 23,70 100,50 705,00 Итого за день 1290 37,94 35,88 188,91 1232,97	Прием пищи, наименование блюда порции	Прием пищи, наименование блюда Витамины (портини наименование блюда порции наименование блюда не порци (маал) на порци (Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Пическая ценсств (7) Тическая ценсств (8) Така ра 10 Так	Прием пищи, наименование блюда Масса порщии Б Ж У Пищевне вещества (г) Тименова (ккал) В 1 С А Са 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной Шамежка наливная 60 4,69 4,58 30,69 182,87 0,07 0,05 27,1 22,2 Чай с сахаром 200 0,2 7 27,94	Прием пищи, наименование блюда Б Ж У ценность (ккал) ВТ С А Са Р 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12 13 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной Валичная в томате с овощами Б Ж У ценность (ккал) ВТ С А Са Р 1 3 4 5 6 7 8 9 10 12 13 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной В С К А Са Р 1 3 4 5 6 7 8 9 10 12 13 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной В С К А Са Р 1 4 5 6 7 8 9 10 12 13 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной В С К А Са Р 1 4 5 6 7 8 9 10 12 13 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной В С К А Са Р 1 4 5 6 7 8 9 10 12 13 Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной В С К А Са Р 1 4 5 6 7 8 9 10 12 13 В С К А Са Р 1 5 Ж У Ценность (ккал) В С К А Са Р 1 5 К В 9 10 12 13 В С К А Са Р 1 5 К В 9 10 12 13 В С К А Са Р 1 5 К В 9 10 12 13 В С К А Са Р 1 5 К В 9 10 12 13 В С К А Са Р 1 5 К В 9 10 12 13 В С К А Са Р 1 5 К В 9 10 12 13 В С К А Са Р 1 5 К В 9 10 12 13 В С К А Са Р 1 5 К В 9 10 12 13 В С К В В В В В В В В В В В В В В В В В	Прием пищи, наименование блюда

... День: понедельник

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

N₂	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые вещес	лва (r)	Энерге- тическая	E	Витамины (м	Ar)	Mı	инеральные	вещества	(мг)
рец.	прием пищи, наименование опрода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ça	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/30	7,35	12,33	4,25	160,33	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1
203	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	8e,0
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	17,55	17,08	75,4	528,1	0,17	1,35	27,2	34,2	89,2	18,4	1,66
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
2	Салат витаминный	60	0,68	5,08	6,38	74,76	0,02	12,81		21,4	18,2	11,1	0,56
95	Рассольник домашний со сметаной (на мясном бульоне)	200/5	12,29	8,68	12,4	178,12	0,12	21,44	6,1	40,5	160,3	34,9	2,58
370	Плов из отварной говядины	30/150	12,96	15,81	39,65	352,86	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	710	30,5	30,19	121,4	883,09	0,3	35,94	6,1	98,9	420,8	106,8	6,57
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1210	48,05	47,27	196,8	1411,19	0,47	37,29	33,3	133,1	510	125,2	8,23
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

, День: вторник

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

			лодожи.										
No	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищє	евые вещес	жва (г)	Энерге- тическая	E	Витамины (м	лг)	Mı	инеральные	э вещества	(мг)
рец.	Присы пищи, наименование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак						<u></u>							
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/сл	185/5	4,73	6,87	31,14	206,07	0,06	1,2	38,5	121,3	129,2	27,7	0,46
565	Булочка Дорожная	60	4,33	8,38	34,65	231,13	0,07		36,8	11	37	6,4	0,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	13,06	15,65	97,39	582,64	0,19	1,2	75,3	142,6	198,8	41,1	1,56
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8
113	Сул-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	8,0	10	16,2	27,1	4,5	0,41
290	Лтица тушеная	45/45	11,27	12,59	3,16	171,52	0,06	1,98	33,8	18,8	101,1	13,2	0,84
148	Капуста тушеная	150	3,62	4,05	15,27	114,24	0,07	79,73	21,2	95	65,5	32	1,29
512	Компот из изюма	180	0,41	0,09	25,32	104,45	0,03			14 ,8	23,2	7,6	0,58
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	745	22,97	25,07	90,34	682,86	0,28	88,21	65	181,2	300	85,9	5,26
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1245	36,03	40,72	187,73	1265,5	0,47	89,41	140,3	323,8	498,8	127	6,82
i	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

. День: среда

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

Nº		Macca	Пище	евые вещес	ства (г)	Энерге- тическая	L.	Витамины (м	лr)	Минеральные вещества (мг)			
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210,01	Омлет натуральный с м/сл	185/5	19,29	27,95	3,5	342,94	0,12	0,68	379,5	146,6	317,9	24,4	3,6
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого за Завтрак	560	23,02	29,03	43,76	531,78	0,25	12,68	379,5	180,6	396,2	56,2	8,07
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,67	6,05	4,66	75,08	0,01	2,55		13,5	15,4	7	0,32
99	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,62	4,96	9,05	87,82	0,07	17,02	5	29,3	45,6	18,1	0,69
343	Рыба тушенная в томате с овощами	50/50	10,39	5,89	4,75	114,34	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85
304	Рис отварной	150	3,82	4,14	40,02	212,67	0,04		19,9	12,9	84	27,4	0,61
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83
1 71174 1	Хлеб ржано-лшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
1 1110 1	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	760	21,21	21,8	105,91	706,95	0,3	26,69	31,1	118,7	377	117	4,64
	Итого по СанПин 30%;	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1320	44,23	50,83	149,67	1238,73	0,55	39,37	410,6	299,3	773,2	173,2	12,71
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

"День: четверг

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

Nº	Clauses Survey voluments & Storie	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	E	Витамины (м	1 ୮)	Mi	иеральные	вещества	(мг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
264	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл	185/5	8,88	7,05	35,87	236,49	0,11	1,24	42,8	217,2	183,4	32,7	0,93
542	Пирожки леченые с повидлом	60	3,74	3,94	38,17	200,01	0,05	0,13	22,8	12,9	36,1	6,9	0,79
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8
	Итого за Завтрак	500	15,87	11,59	102,54	568,94	0,25	1,37	65,6	244,9	284,6	60,6	3,55
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/140/5	15,01	19,18	33,53	366,77	0,12	1,21	47,1	30,2	150,4	21,9	2,42
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72
	Итого за Обед	705	34,26	33,79	88,42	796,14	0,3	20,33	53,4	105,2	385,2	84,8	6,42
	Итого по Сан⊓ин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1205	50,13	45,38	190,96	1365,08	0,55	21,7	119	350,1	669,8	145,4	9,97
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Дань. пятница

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 3

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)				Витамины (г	иг)	Минеральные вещества (мг)				
рец.	присм пищи, наименование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак											•			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17		24,5	16,5	8,8	0,32	
291	Плов из отварной птицы	30/170	12,25	19,04	46,59	407,32	0,1	4,21	16,2	29,5	173,2	46,6	1,48	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
	Итого за Завтрак	500	17,07	23,68	83,01	614,02	0,18	23,38	16,2	64,3	222,3	62,4	2,38	
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40	
Обед			-·										-	
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,1	6,8	58,09	0,01	5,52		17,3	19	10,2	0,9	
75	Суп куллама по-деревенски (бульон из птицы)	200	2,68	2,8	15,57	98,36	0,07	7,58	8,3	15,6	45,9	14,4	0,68	
345	Биточки рыбные с соусом томатным	60/30	10,11	3,8	11,85	122,54	0,09	1,7	22,7	44,9	143	34,3	0,94	
426	Картофель отварной	150	3,12	2,8	25,3	139,18	0,19	31	12	23,6	92,3	36,1	1,46	
507	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,2	4	3,2	0,83	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44	
	Итого за Обед	745	21,28	13,26	106,95	635,21	0,45	49,4	43	122,9	362,7	114,3	6,15	
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60	
	Итого за день	1245	38,35	36,94	189,96	1249,23	0,63	72,78	59,2	187,2	585	176,7	8,53	
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00	

День понедельник

Сезон: осенне-петнее

Неделя: 4

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая		Витамины (м	AF)	Mi	инеральные	е вещества	(мг)
рец.	прием пищи, наименование откода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
389	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	13,75	12,13	13,95	220,33	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8
203	Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	23,95	16,88	85,1	588,1	0,17	2,85	30,2	36	173,7	32,4	2,36
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед									<u> </u>				
71	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6		13,8	25,2	8,4	0,36
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,45	9,07	7,8	167,96	0,09	25,01	6,3	47,5	160,5	31,3	2,6
364	Азу	30/150	12,12	15,18	23,95	281,69	0,19	28,2		41,1	180,6	46,1	2,84
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
เบเดิ	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	710	30,62	24,93	96,22	735,4	0,38	59,21	6,3	118	424,8	101,9	7,17
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1210	54,57	41,81	181,32	1323,5	0,55	62,06	36,5	154	598,5	134,3	9,53
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

День: вторник

Сезон: осение-летнее

Неделя: 4

N⊵	Charles But life and a second policy of the second	Macca	Пище	евые веще	тва (г)	Энерге- тическая		Зитамины (м	1r)	Минеральные вещества (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
267	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	185/5	7,6	8,35	35,33	247,87	0,21	1,4	41,6	148,7	189,9	47,5	1,23	
563	Булочка ванильная	60	4,87	4,57	35,39	201,99	0,07		29	13,6	43,8	7,1	0,63	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
	Итого за Завтрак	500	15,72	13,52	99,22	582,3	0,37	1,4	70,6	177,1	298,8	75,6	3,69	
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40	
Обед														
44	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,26	4,27	5,32	65,1	0,02	20,08		32,9	29	14,8	8,0	
113	Суп-лапша домашняя (бульон из птицы)	200	2,24	4,67	11,14	95,49	0,03	0,8	10	16,2	27,1	4,5	0,41	
411	Плов из отварной птицы	30/150	11,7	17,57	41,11	369,89	0,1	3,81	16,2	28	160,7	42,1	1,38	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44	
	Итого за Обед	705	20,23	27,23	116,13	792,78	0,26	24,69	26,2	108,9	301,1	85,9	4,58	
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60	
	Итого за день	1205	35,95	40,75	215,35	1375,08	0,63	26,09	96,8	286	599,9	161,5	8,27	
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00	

День: среда

Сезон: осенне-петнее

Неделя: 4

Nº		Macca	Пище	евые вещес	:тва (г)	Энерге- тическая	E	 Витамины (м	ır)	Минеральные вещества (мг)					
berr	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
296	Котлеты из птицы	60	7	11	1,8	136,97					0,1				
312	Картофельное пюре	190	4,15	4,73	33,46	180,75	0,01	0,38	25,9	45,8	29,9	4,7	0,11		
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
	Итого за Завтрак	500	15,15	16,13	66,86	463,16	0,07	0,38	25,9	56,1	62,6	11,7	0,69		
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40		
Обед															
7	Салат из моркови	60	0,69	5,05	5,44	70,61	0,03	2,64		14,3	29,1	20,1	0,38		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (бульон мясной)	200/5	13,42	9,04	10,47	178,07	0,08	16,48	6,3	47,4	163,3	33,7	2,87		
217	Кулеш с мясом	30/150	17,77	16,65	39,6	378,83	0,33	0,25		26,3	300,1	149,5	6,01		
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44		
	Итого за Обед	710	36,61	31,52	104,83	852,41	0,53	23,37	6,3	110,2	555,4	223	11,53		
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60		
	Итого за день	1210	51,76	47,65	171,69	1315,57	0,6	23,75	32,2	166,3	618	234,7	12,22		
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00		

День: четверг

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 4

N⊵	Орион пини изменерацие 5-7-2-2	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге- тическая	E	Витамины (к	иг) 	Минеральные вещества (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность : (ккал)	B1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
103	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	1,28	2,87	6,39	56,84	0,01	1,2	5,8	14	15,2	4,9	0,24	
541	Ватрушка с творогом	50	7,42	3,77	22,18	153,16	0,06	0,11	24,2	45,6	80,1	10	0,52	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
	Итого за Завтрак	525	11,95	7,24	57,07	342,44	0,16	1,31	30	74,4	160,4	35,9	2,59	
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40	
Обед			•											
50	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	8,0	
271	Суп "Любительский" (бульон из птицы)	200	3,79	4,89	21,08	143,66	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01	
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	10,58	12,32	18,87	230,3	0,17	20,81	52,4	61,7	159,1	44,4	1,75	
54	Чай с сахаром	200	0,2	•	7	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
	Итого за Обед	705	20,37	20,78	83,95	605,56	0,41	38,03	52,4	119,5	327,7	123,1	5,31	
	Итого по Сан⊓ин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60	
	Итого за день	1230	32,32	28,02	141,02	948	0,57	39,34	82,4	193,9	488,1	159	7,9	
	Итого по СанПин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00	

Рацион: 1-4 кпасс

День: пятница

Сезон: осенне-летнее

Неделя: 4

N⊵	Прием пиши наименерацие баюта	Macca	Пище	вые вещес	ства (г)	Энерге- тическая	I	Витамины (м	ar)	Mi	инеральные	вещества	(мг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
368	Гуляш из говядины	25/30	7,91	10,48	2,38	135,59	0,04	1,61		15,4	87,1	13,7	1,3
171,02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	195	10,26	6,3	46,37	282,84	0,35		20	25,2	244,8	162,7	5,5
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			10	32,5	7	0,55
	Итого за Завтрак	500	22,17	17,18	80,35	563,87	0,45	1,61	20	50,9	364,5	183,4	7,38
	Итого по СанПин 20%:	500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Обед													
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,51	5,09	6,24	77,74	0,03	34,72		43,2	30,9	15,4	0,57
154	Суп крестьянский с пшенной крулой (бульон мясной)	200/5	14,22	9,43	8,78	177,91	0,09	16,53	6,4	40,4	168,3	31,1	2,66
285	Макаронник с мясом и м/сл	30/140/5	15,01	19,18	33,53	366,77	0,12	1,21	47,1	30,2	150,4	21,9	2,42
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,53	0,3	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Итого за Обед	705	35,47	34,48	97,87	847,32	0,33	56,46	53,5	136	412,5	88,1	7,92
	Итого по СанПин 30%:	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
	Итого за день	1205	57,64	51,66	178,22	1411,19	0,78	58,07	73,5	186,9	777	271,5	15,3
	Итого по СанЛин 50%:	1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00

Итого за период 20 дн	ей: .10120	339,28	317,29	1610,89	.10626_1.,	4,17	.96,25	.1190,7	,1971,5	4194.7	1036,3	,57,6
Итого за период 1 ден	ь: 506	16,964	15,8645	80,5445	531,305	0,2085	4,8125	59,535	98,575	209,735	51,815	2,88
Итого по СанПин 2)%: 500	15,40	15,80	67,00	470,00	0,24	12	0	220,0	220,0	50,0	2,40
Итого за период 20 дн	ей: 14365	530,28	507,01	1970,41	14621,66	7,19	878,74	610,50	2415,40	7642,30	2274,70	127,50
Итого за период 1 ден	ь: 718,3	26,51	25,35	98,52	731,08	0,36	43,94	30,53	120,77	382,12	113,74	6,38
Итого по СанПин 3	0%: 700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,21	330,00	330,00	75,00	3,60
Итого за период 20 дн	ей: 24485	869,56	824,3	3581,3	25247,76	11,36	974,99	1801,2	4386,9	11837	3311	185,1
Итого за период 1 ден	ь: 1224,25	43,48	41,22	179,07	1262,39	0,57	48,75	90,06	219,35	591,85	165,55	9,26
Итого по СанПин 5	0%: 1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,35	550,00	550,00	125,00	6,00