

Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Самарской области
СОГЛАСОВАНО Инспектора
по Самарской области

РАЗРАБОТАНО

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Самарской области

Министерство образования и науки Самарской области

*Завед. Инженерное управление
История по таблице
Рыбкин И.И. Идрисов И.И.
Д.И. Доросельева О.И.И.*



И.И. Доросельева

**Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на 2020 - 2021 учебный год**

(в зимний период)

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Реч., 2008
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делта принт, 2012

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ФРУКТ (БАНАН)	80	1,5	0,5	21	66	0	10	0	0	0	8	42	28	0,6	112/6	2008			
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	3,1	6,7	14,7	134,4	0,2	0,4	0	1,5	109,6	59,6	184,8	1,6	184	2008				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,5	4,4	0	53	0	0,2	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008				
КАФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,6	21	106,9	0	0,3	0	0	64,9	17,9	61,4	0,6	432	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008				
	565	14,6	21,9	86,2	564,3	0,2	10,9	0,1	1,7	329,1	139,4	407,1	4,2						
ОБЕД																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	100	1,7	9,8	10,2	136,1	0	12,3	0,3	4,4	40,6	17,2	33,3	0,8	41	2008				
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/15	6,3	10,2	17,4	175,1	0,1	10,7	0,2	2,1	48,4	31,1	88,8	1,8	76	2008				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,1	7,2	11,7	156,7	0	0,2	0	3,3	25,6	25,7	134,2	1,1	239	2008				
ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,1	3,2	31,7	216,5	0,5	0	0	6,3	54,8	53,8	138,8	4,3	426	2012				
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0	21,4	88,5	0	1,2	0	0,1	15,2	6,5	5,4	0,1	375	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008				
	825	40,6	31,3	130,7	937,9	0,8	24,4	0,5	17,2	204,8	164,9	487,5	10,3						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,2	53,2	216,9	1502,2	1	35,3	0,6	18,9	533,9	304,3	894,6	14,5						

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
ФРУКТ (ГРУША)	80	0,4	0,3	10,3	42	0	5	0	0,4	0	0,4	19	12	16	2	112/2	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,1	6,4	33,6	213,9	0	0,4	0	0,3	0	0,3	92,2	26,5	108,2	0,5	184	2008
ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО)	30	6,78	6,27	0	84	0	0	0	0	0	0	3,6	80,4	10,5	0,78		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4	0	15,5	63,8	0	0,6	0	0	0	18,4	10,1	15,5	1,4	431	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008	
	600	16,28	21,67	88,9	607,7	0	6	0,1	0,9	0,9	147,8	143,6	208,1	5,88			
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	9,9	9,8	134,3	0	3,4	1,6	4,9	40	28,8	41,8	1,2	71	2008		
РАССОЛЫВНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/15	7,3	10,5	20,3	192,4	0,1	5,9	0,2	2,5	36,2	28,9	115,5	1,4	91	2008		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,1	6,9	13,1	184,1	0	0,6	0,1	0,3	49	24,4	148,7	1,9	315	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,7	22,5	141,1	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	30,8	119,5	0	0	0	0	9	1,9	0	0	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008		
	835	35,3	32,9	134,8	936,4	0,5	20,2	1,9	8,9	189,9	143,7	477,2	7,9				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,58	54,57	223,7	1544,1	0,5	26,2	2	9,8	337,7	287,3	685,3	13,78				

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период

3 день

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																		
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	80	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0,2	34	13	23	0,3	112/9	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,3	18,1	2,7	240,6	0,1	0,2	0,2	2,6	105,5	17	223,8	2,5	214	2008			
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,96	0,91	1,93	19,73	0,02	3,23	4,67	7,97	20,44	6,73	0,23	0,23	2008				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	17,6	91,9	0	0,4	0	0	66,3	14,9	50,9	1,5	378	2012			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008			
	530	24,26	29,51	59,83	599,23	0,12	63,83	4,97	3	228,37	79,94	362,33	5,73					
ОБЕД																		
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	10,2	10,3	140,2	0,1	6,5	0,6	4,5	21,7	22,7	46,6	1	30	2008			
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/20	7,9	6,9	23,4	185,1	0,1	7,1	0,2	2	28,6	31,8	106,3	1,5	82	2012			
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	20,4	11,4	40	294,9	0	0,7	0,3	2,7	24,9	43,6	202,8	2,6	266	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	21,1	86,1	0	8,6	0	0,2	11,9	5	4	0,3	394	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008			
	825	36,4	29,4	133,1	871,3	0,4	22,9	1,1	10,4	107,3	133,7	446,7	7,6					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,66	58,91	192,93	1470,53	0,52	86,73	6,07	13,4	335,7	213,6	809	13,33					

**Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период**

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
ФРУКТ (БЛОКО)	80	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	112/1	2008				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	150/10	23,3	14,5	27,4	241	0	0,3	0	0,8	134,9	26,7	202,3	0,7	227	2008				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008				
КАКО С МОЛОКОМ	200	2,1	2,2	17,2	98,3	0	0,3	0	0	62	22,3	59,6	0,9	433	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008				
	510	30,4	25,8	83,9	590,3	0	16,6	0,1	1,6	227,5	71,6	330,8	5						
ОБЕД																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	10,1	8,2	130,8	0	10,9	0,2	4,4	24,5	18	38,8	1	51	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	8,8	7,7	19,4	180	0,1	7,7	0,2	2,6	36,8	37,7	136	1,3	84	2012				
БЕФСТРОГАНОВ	80/20	19,8	11,9	3	148,2	0,1	0,9	0	1,8	19,5	19,7	151,1	2,2	246	2012				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,1	5,1	16,9	238,2	0,2	0	0	4,7	22,6	125,6	186,8	4,3	323	2008				
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	20,9	85,7	0	16	0	0,1	15	7,4	5,9	0,3	375	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008				
	860	39,7	35,8	106,7	947,9	0,6	35,5	0,4	14,6	138,6	239	605,6	11,3						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		70,1	61,6	190,6	1538,2	0,6	52,1	0,5	16,2	366,1	310,6	936,4	16,3						

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																		
ФРУКТ (БАНАН)	80	1,5	0,5	21	66	0	10	0	0	0	8	42	28	0,6	112/6	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	5,4	6,9	30,7	209	0,1	0,4	0	0,9	0	97,5	34,4	127,2	1	324	2008		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,5	4,4	0	53	0	0,2	0	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	15,4	62,8	0	0,1	0	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	430	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008		
	565	15,4	20,5	96,6	594,8	0,1	10,7	0,1	1,1	1,1	269,4	106	303	4,4				
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,7	8,2	9,6	118,3	0	15,3	0,3	3,5	0	42,2	16,6	29,9	0,8	35	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/15	8,2	8,5	16,1	162,2	0,2	4,4	0,2	3,4	0,2	31,4	30	90,2	2,1	99	2008		
КОЛОБКИ "ШКОЛЬНЫЕ" ИЗ КУР	90	13,6	4,3	16,6	160,7	0	2	0,2	0,9	0,2	25,2	21,9	112,5	1,4	285	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,1	6,2	10,7	112,4	0,1	0	0	1,2	0	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0	21,4	88,5	0	1,2	0	0,1	0	15,2	6,5	5,4	0,1	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	0	11,5	16,5	42	1	450	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008		
	835	34	28,1	112,7	807,1	0,5	22,9	0,7	10,1	10,1	143,4	113	365,8	7,5				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,4	48,6	209,3	1401,9	0,6	33,6	0,8	11,2	11,2	412,8	219	668,8	11,9				

**Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 14 лет на зимний период**

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																				
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	80	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	112/1	2008					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ	200	5,7	7	37,2	231,3	0,2	0,4	0	0,1	97,1	66,4	154	2	418	2012					
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	80	7,9	14,34	0	160,7	0,07	0	0	0	21,56	11,36	87,77	1,14		2008					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008					
КАФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,6	21	106,9	0	0,3	0	0	64,1	17,8	61,4	0,6	432	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008					
	630	20,5	32,04	97,5	749,9	0,27	16,7	0,1	0,9	213,36	118,16	372,07	7,14							
ОБЕД																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,6	9,9	17,3	162,8	0	3,7	0	4,3	37,2	26,9	42,4	1,5	59	2012					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	200/15	6,2	10,5	10,8	150,2	0,1	10,9	0,2	2	42,6	24,3	77,8	1,4	84	2008					
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	90	13	4,3	18,5	166,5	0,1	0,9	0,2	2	37,3	29,9	153,5	1	245	2008					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4	38,9	200,1	0	0	0,3	13,7	24,7	72	0,5	323	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	30,8	119,5	0	0	0	9	1,9	0	0	402	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008					
	835	31	29,6	154,6	964,1	0,4	15,5	0,4	9,6	160	138,3	432,7	6,6							
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,5	61,64	252,1	1714	0,67	32,2	0,5	10,5	373,36	256,46	804,77	13,74							

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающегося в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
ФРУКТ (ГРУША)	80	0,4	0,3	10,3	42	0	5	0	0,4	0	19	12	16	2	112/2	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/10	24,5	16,9	21,2	234,6	0	0,2	0	0,3	145	31,1	220,8	1	224	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	17,6	91,9	0	0,4	0	0	66,3	14,9	50,9	1,5	378	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008		
	550	36,1	32,1	78,9	635,5	0,03	5,6	0,2	1,1	266,9	77,6	422,6	6,7				
ОБЕД																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	8,1	7,7	111,4	0	11	0,2	3,6	25,6	17,8	38,9	1	51	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	7,9	8,3	14,9	148,3	0,1	7,3	0,2	2,2	26,1	28	97,6	1,5	111	2008		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,9	7,8	12,7	145,5	0	0,4	0	2	14,7	21,6	122,9	2,2	27	2008		
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,7	22,5	141,1	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	20,9	85,7	0	16	0	0,1	15	7,4	5,9	0,3	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008		
	830	32,9	29,9	117	797	0,5	45	0,4	9,1	137,1	134,5	436,5	8,4				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		69	62	195,9	1432,5	0,53	50,6	0,6	10,2	404	212,1	859,1	15,1				

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период
8 день

Премем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
ЗАВТРАК															
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	80	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	112/9	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,3	34,1	212,8	0,1	0,4	0	1,1	96,4	16,3	88,4	0,5	184	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4	0	15,5	63,8	0	0,6	0	0	18,4	10,1	15,5	1,4	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008
	570	11,4	15,2	87,2	523,6	0,1	61	0,1	1,5	163,4	54	184,8	3,4		
ОБЕД															
САЛАТ СТЕПНОЙ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	10,2	10,3	140,2	0,1	6,5	0,6	4,5	21,7	22,7	46,6	1	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	200/20	8,2	10,2	20,5	205,4	0,2	8,1	0,2	2,5	42,2	37,2	137,1	1,8	81	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	230	20,8	15,8	29,6	294,4	0,2	13,6	0,2	3,4	37,6	53,7	222,7	3,7	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	21,1	86,1	0	8,6	0	0,2	11,9	5	4	0,3	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008
	830	37,1	37,1	119,8	891,1	0,7	36,8	1	11,6	133,6	149,2	497,4	9		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,5	52,3	207	1414,7	0,8	97,8	1,1	13,1	297	203,2	682,2	12,4		

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период
9 день

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																		
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	80	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	112/9	2008			
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	4,3	6,5	27,7	190,3	0,1	0,4	0	0,6	94	26,8	107	0,6	190	2008			
СЫР (ПОРЦИАМИ)	15	3,5	4,4	0	53	0	0,2	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,1	2,2	17,2	98,3	0	0,3	0	0	62	22,3	59,6	0,9	433	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008			
	565	15,4	22	82,5	588,6	0,1	60,9	0,1	1	336,6	82	322,5	3,2					
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,6	10,1	7,4	127	0,03	28	0,3	4,5	45	21	37	1,1	39	2008			
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	200/15	7,3	10,4	17	179	0	6,6	0,2	2,1	50,8	34	113	2,1	79	2008			
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	80/30	13,9	4,9	15,5	162,1	0	1,6	0,1	1,1	24,4	20,7	110,2	1,4	285	2008			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,1	5,1	16,9	238,2	0,2	0	0	4,7	22,6	125,6	186,8	4,3	323	2008			
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0	21,4	88,5	0	1,2	0	0,1	15,2	6,5	5,4	0,1	375	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008			
	855	32,3	31,4	116,5	959,8	0,43	37,4	0,6	13,5	178,2	238,4	539,4	11,2					
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,7	53,4	199	1548,4	0,53	98,3	0,7	14,5	514,8	320,4	861,9	14,4					

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	80	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	112/1	2008				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,3	18,1	2,7	240,6	0,1	0,2	0,2	2,6	105,5	17	23,8	2,5	214	2008				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920	41	37	15	0,7							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,6	21	106,9	0	0,3	0	0	64,1	17,8	61,4	0,6	432	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008				
	600	25,1	37,7	70,7	717	153,1	23,5	920,3	3,4	241,2	94,4	369,1	7,2						
ОБЕД																			
САЛАТ "СТЕННОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	10,1	8,6	134,2	0	6,2	0,6	4,6	22,7	21,7	43,9	0,8	30	2008				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/15	7,3	10,5	20,3	192,4	0,1	5,9	0,2	2,5	36,2	28,9	115,5	1,4	91	2008				
БЕФРОГАНОВ	80/20	19,8	11,9	3	148,2	0,1	0,9	0	1,8	19,5	19,7	151,1	2,2	246	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,1	6,2	10,7	112,4	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	21,1	86,1	0	8,6	0	0,2	11,9	5	4	0,3	394	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008				
	845	39,3	39,6	102	838,3	0,5	21,6	0,8	11,3	119,7	113,3	442,3	7,8						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,4	77,3	172,7	1555,3	153,6	45,1	921,1	14,7	360,9	207,7	811,4	15						

**Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период**

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
ЗАБРАК															
ФРУКТ (ГРУША)	80	0,4	0,3	10,3	42	0	5	0	0,4	19	12	16	2	112/2	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/10	24,5	16,9	21,2	234,6	0	0,2	0	0,3	145	31,1	220,8	1	224	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	17,6	91,9	0	0,4	0	0	66,3	14,9	50,9	1,5	378	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008
	510	31	27,5	78,6	572,5	0	5,6	0,1	0,9	244,9	72,6	345,6	5,7		
ОБЕД															
ВЕНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	8,1	7,7	111,4	0	11	0,2	3,6	25,6	17,8	38,9	1	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/15	8,2	8,5	16,1	162,2	0,2	4,4	0,2	3,4	31,4	30	90,2	2,1	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,6	6,2	12,6	164,4	0	0,5	0	0,3	37,4	22,4	131,7	1,6	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,7	22,5	141,1	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	20,9	85,7	0	16	0	0,1	15	7,4	5,9	0,3	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008
	825	33,9	28,5	118,1	829,8	0,6	42,2	0,4	8,6	165,1	137,3	437,9	8,4		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	64,9	56	196,7	1402,3	0,6	47,8	0,5	9,5	410	209,9	783,5	14,1			

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период

12 день

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	80	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	0,2	0,2	34	13	23	0,3	112,9	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	16,3	18,1	2,7	240,6	0,1	0,2	0,2	2,6	105,5	17	223,8	2,5	214	2,5	214	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	0	13	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,6	21	106,9	0	0,3	0	0	64,1	17,8	61,4	0,6	432	0,6	432	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	0,4	111	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	0,8	451	2008		
	500	23,7	28,6	61,3	594,5	0,1	60,5	0,3	3	218,2	62,4	366,1	4,6						
ОБЕД																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	1,3	4,9	5,7	78,2	0	2,2	0,2	0	29,5	10,8	26,6	0,5	55		55	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	200/15	6,2	10,5	10,8	150,2	0,1	10,9	0,2	2	42,6	24,3	77,8	1,4	84	1,4	84	2008		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13,9	8,5	13,5	186,5	0,1	0,3	0	3,7	38,6	31,6	169,9	1,3	239	1,3	239	2008		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4	38,9	200,1	0	0	0	0,3	13,7	24,7	72	0,5	323	0,5	323	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,1	0	21,1	86,1	0	8,6	0	0,2	11,9	5	4	0,3	394	0,3	394	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	1	450	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	1,2	451	2008		
	815	31,3	28,8	128,3	866,1	0,4	22	0,4	7,2	156,5	127	437,3	6,2						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55	57,4	189,6	1460,6	0,5	82,5	0,7	10,2	374,7	189,4	803,4	10,8						

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период
13 день

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг				Fe, мг
ЗАВТРАК																
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	80	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	112/1	2008	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,1	6,4	33,6	213,9	0	0,4	0	0,3	92,2	26,5	108,2	0,5	184	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,5	4,4	0	53	0	0,2	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,1	2,2	17,2	98,3	0	0,3	0	0	62	22,3	59,6	0,9	433	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008	
	565	14,7	22,1	90,1	616,2	0	16,9	0,1	1,1	316,8	76,7	311,7	5			
ОБЕД																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	100	1,9	8,1	11,2	124,1	0	15	0,3	3,7	47,4	19,9	39,1	0	41	2008	
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/20	7,9	6,9	23,4	185,1	0,1	7,1	0,2	2	28,6	31,8	106,3	1,5	82	2012	
САУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	21,8	13,2	28,3	266,6	0,3	13,7	0,3	1	38	55,6	229,6	3,6	260	2008	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0	21,4	88,5	0	1,2	0	0,1	15,2	6,5	5,4	0,1	375	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008	
	830	38	29,1	122,6	829,3	0,6	37	0,8	7,8	149,4	144,4	467,4	7,4			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,7	51,2	212,7	1445,5	0,6	53,9	0,9	8,9	466,2	221,1	779,1	12,4			

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период
14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
ФРУКТ (БАНАН)	80	1,5	0,5	21	66	0	10	0	0	0	0	8	42	28	0,6	112/6	2008		
КАШЛА МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	3,1	6,7	14,7	134,4	0,2	0,4	0	1,5	109,6	8	42	59,6	184,8	1,6	184	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	0	0	1,9	0	13	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	5	77	1	213	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,4	0	15,5	63,8	0	0,6	0	0	18,4	10,1	15,5	1,4	431	1,4	431	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	0,4	111	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	0,8	451	2008		
	610	14,7	20,5	81	531,2	0,23	11	0,2	1,9	172,6	131,3	363,2	5,8						
ОБЕД																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,6	5,1	17,3	119,3	0	3,7	0	2,2	37,2	26,9	42,3	1,5	59		59	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/30	9,4	6,9	18	153,9	0,1	7,6	0,2	2,1	36	35,1	131,4	2	81		81	2012		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/20	15,2	13,7	4,4	220,1	0,1	11,1	5,1	3,6	27,3	15,2	224,5	4,7	255		255	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,1	6,2	10,7	112,4	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331		331	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	30,8	119,5	0	0	0	0	9	1,9	0	0	402		402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450		450	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451		451	2008		
	860	36,9	32,8	119,5	890,2	0,5	22,4	5,3	10,1	138,9	117,1	526	11,3						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,6	53,3	200,5	1421,4	0,73	33,4	5,5	12	311,5	248,4	889,2	17,1						

Примерное 3-х недельное меню завтраков и обедов для обучающегося в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет на зимний период
15 день

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																	
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	80	0,4	0,4	9,8	47	0	16	0	0,6	16	8	11	2,2	112/1	2008		
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	150/10	23,3	14,5	27,4	241	0	0,3	0	0,8	134,9	26,7	202,3	0,7	227	2008		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66,2	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,5	4,4	0	53	0	0,2	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	17,6	91,9	0	0,4	0	0	66,3	14,9	50,9	1,5	378	2012		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	111	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,8	33	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	451	2008		
	525	33,3	29,6	84,3	636,9	0	16,9	0,1	1,6	363,8	69,5	397,1	5,8				
ОБЕД																	
ВИНГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	8,1	7,7	111,4	0	11	0,2	3,6	25,6	17,8	38,9	1	51	2008		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/15	6,3	6,3	17,4	140,2	0,1	10,7	0,2	0,4	48,4	31,1	88,7	1,8	76	2008		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,1	8,1	13,2	151,4	0	0,4	0	2	24,6	22,6	130,3	2,2	271	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,7	22,5	141,1	0,2	10,3	0	0,2	35,6	29,1	84,2	1,2	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	20,9	85,7	0	16	0	0,1	15	7,4	5,9	0,3	375	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,6	25,1	115,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	450	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,2	49,5	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	451	2008		
	825	31,5	28,2	120	794,8	0,5	48,4	0,4	7,3	169,4	138,6	435	8,7				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,8	57,8	204,3	1431,7	0,5	65,3	0,5	8,9	533,2	208,1	832,1	14,5				