|  |
| --- |
| ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗАВТРАК 7-18 ЛЕТ |
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6.4 | 7.4 | 27.2 | 206.0 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 103.70 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8/4 | 2019 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 1.90 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| ПОВИДЛО ПОРЦИОННО | 30 | 0.1 | 0.0 | 19.2 | 77.3 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.78 | 1.89 | 2.43 | 0.27 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | 0.0 | 24.0 | 396.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **11.8** | **17.9** | **110.9** | **963.1** | 0.35 | 10.46 | 0.08 | 0.85 | 0.15 | 0.27 | 148.08 | 9.89 | 15.33 | 4.89 | 318.20 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **11.8** | **17.9** | **110.9** | **963.1** | 0.35 | 10.46 | 0.08 | 0.85 | 0.15 | 0.27 | 148.08 | 9.89 | 15.33 | 4.89 | 318.20 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 140/20 | 26.6 | 19.0 | 33.2 | 418.2 | 0.07 | 0.35 | 0.10 | 0.48 | 0.18 | 0.34 | 250.96 | 37.87 | 305.51 | 1.09 | 260.23 | 2.56 | 0.05 | 0.03 | 224 | 2008 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 16.4 | 67.9 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 16.20 | 7.02 | 9.66 | 0.88 | 40.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| БАНАН | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 48.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **32.1** | **21.2** | **91.8** | **696.8** | 0.29 | 1.61 | 0.10 | 0.48 | 0.18 | 0.48 | 290.56 | 44.89 | 315.17 | 3.17 | 301.00 | 2.56 | 0.05 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | **32.1** | **21.2** | **91.8** | **696.8** | 0.29 | 1.61 | 0.10 | 0.48 | 0.18 | 0.48 | 290.56 | 44.89 | 315.17 | 3.17 | 301.00 | 2.56 | 0.05 | 0.03 |  |  |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6.5 | 6.6 | 31.2 | 214.0 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 96.80 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 417 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 1.90 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7.9 | 8.0 | 0.0 | 105.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 300.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2011 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 111.42 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 642 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **23.1** | **28.4** | **86.2** | **702.6** | 0.35 | 1.12 | 0.09 | 0.22 | 0.15 | 0.45 | 532.82 | 27.49 | 97.48 | 3.29 | 208.79 | 9.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **23.1** | **28.4** | **86.2** | **702.6** | 0.35 | 1.12 | 0.09 | 0.22 | 0.15 | 0.45 | 532.82 | 27.49 | 97.48 | 3.29 | 208.79 | 9.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 16.0 | 19.8 | 3.1 | 255.2 | 0.07 | 0.26 | 0.34 | 2.50 | 2.69 | 0.50 | 113.02 | 18.51 | 241.44 | 2.73 | 238.81 | 28.08 | 0.06 | 0.03 | 2\6 |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 0.0 | 4.2 | 4.2 | 54.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/5 | 0.1 | 0.0 | 9.9 | 40.0 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **20.9** | **25.8** | **47.8** | **511.2** | 0.29 | 1.06 | 0.34 | 2.50 | 2.69 | 0.63 | 138.62 | 18.51 | 241.44 | 4.03 | 238.81 | 28.08 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | **20.9** | **25.8** | **47.8** | **511.2** | 0.29 | 1.06 | 0.34 | 2.50 | 2.69 | 0.63 | 138.62 | 18.51 | 241.44 | 4.03 | 238.81 | 28.08 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6.0 | 9.8 | 26.7 | 220.5 | 0.08 | 0.78 | 0.05 | 0.44 | 0.09 | 0.17 | 158.53 | 28.87 | 143.72 | 0.50 | 251.23 | 14.09 | 0.01 | 0.00 | 190 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 5.3 | 5.3 | 0.0 | 69.9 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 199.67 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2011 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 3.2 | 14.4 | 96.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 115.70 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 32\10 |  |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43.0 | 0.04 | 60.00 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 34.00 | 13.00 | 23.00 | 0.30 | 197.00 | 2.00 | 0.02 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **20.1** | **20.3** | **79.8** | **591.4** | 0.34 | 61.41 | 0.06 | 0.66 | 0.09 | 0.50 | 531.30 | 41.87 | 166.72 | 2.23 | 448.23 | 16.09 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **20.1** | **20.3** | **79.8** | **591.4** | 0.34 | 61.41 | 0.06 | 0.66 | 0.09 | 0.50 | 531.30 | 41.87 | 166.72 | 2.23 | 448.23 | 16.09 | 0.03 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 4.4 | 6.9 | 42.4 | 249.2 | 0.04 | 0.08 | 0.04 | 0.38 | 0.10 | 0.08 | 84.10 | 28.78 | 103.05 | 0.57 | 118.94 | 2.02 | 0.03 | 0.01 |  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 1.90 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| ПОВИДЛО ПОРЦИОННО | 30 | 0.1 | 0.0 | 19.2 | 77.3 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.78 | 1.89 | 2.43 | 0.27 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | 0.0 | 24.0 | 396.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 49.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 16.00 | 0.00 | 0.00 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **9.8** | **17.4** | **126.1** | **1 008.3** | 0.26 | 10.14 | 0.11 | 0.60 | 0.25 | 0.23 | 128.48 | 30.67 | 107.38 | 4.26 | 159.14 | 2.02 | 0.03 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | **9.8** | **17.4** | **126.1** | **1 008.3** | 0.26 | 10.14 | 0.11 | 0.60 | 0.25 | 0.23 | 128.48 | 30.67 | 107.38 | 4.26 | 159.14 | 2.02 | 0.03 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| ТВОРОЖНЫЙ ДЕССЕРТ (МЕКСИКАНСКИЙ ФЛАН) | 160 | 26.1 | 16.0 | 12.5 | 301.0 | 0.00 | 0.32 | 0.17 | 0.61 | 0.00 | 0.49 | 233.89 | 30.42 | 290.48 | 1.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 227 | 2008 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ | 200 | 3.0 | 3.1 | 0.0 | 94.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 116.60 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| БАНАН | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 48.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **34.3** | **21.3** | **54.7** | **605.7** | 0.22 | 0.82 | 0.17 | 0.61 | 0.00 | 0.72 | 373.89 | 30.42 | 290.48 | 2.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **34.3** | **21.3** | **54.7** | **605.7** | 0.22 | 0.82 | 0.17 | 0.61 | 0.00 | 0.72 | 373.89 | 30.42 | 290.48 | 2.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 160 | 15.9 | 20.2 | 2.5 | 256.8 | 0.06 | 0.34 | 0.30 | 2.12 | 2.24 | 0.44 | 191.17 | 19.96 | 254.37 | 2.34 | 207.75 | 23.20 | 0.05 | 0.03 | 4\6 |  |
| СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ | 80 | 0.6 | 0.1 | 1.9 | 10.9 | 0.02 | 3.20 | 0.01 | 0.08 | 0.00 | 0.03 | 16.56 | 10.08 | 30.24 | 0.72 | 112.80 | 2.40 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 16.4 | 67.9 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 16.20 | 7.02 | 9.66 | 0.88 | 40.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **21.6** | **22.1** | **51.4** | **497.6** | 0.30 | 4.80 | 0.31 | 2.20 | 2.24 | 0.61 | 247.33 | 37.06 | 294.27 | 5.14 | 361.32 | 25.60 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | **21.6** | **22.1** | **51.4** | **497.6** | 0.30 | 4.80 | 0.31 | 2.20 | 2.24 | 0.61 | 247.33 | 37.06 | 294.27 | 5.14 | 361.32 | 25.60 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 7.0 | 8.1 | 34.7 | 242.5 | 0.12 | 1.29 | 0.05 | 0.77 | 0.00 | 0.00 | 152.22 | 34.83 | 230.91 | 1.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 41\3 |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 1.90 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 3.2 | 14.4 | 96.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 115.70 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 32\10 |  |
| ГРУША | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.36 | 0.00 | 0.03 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **15.4** | **21.7** | **90.1** | **622.3** | 0.36 | 6.79 | 0.12 | 1.35 | 0.15 | 0.27 | 311.52 | 46.83 | 248.81 | 4.61 | 156.50 | 1.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **15.4** | **21.7** | **90.1** | **622.3** | 0.36 | 6.79 | 0.12 | 1.35 | 0.15 | 0.27 | 311.52 | 46.83 | 248.81 | 4.61 | 156.50 | 1.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8.5 | 9.7 | 47.9 | 312.3 | 0.17 | 0.14 | 0.05 | 3.48 | 0.12 | 0.20 | 112.04 | 99.67 | 202.07 | 3.19 | 315.26 | 4.07 | 0.02 | 0.00 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 1.90 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7.9 | 8.0 | 0.0 | 105.0 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 300.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2011 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 80 | 6.4 | 2.4 | 40.8 | 216.0 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 31.20 | 0.00 | 0.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 16.1 | 65.3 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.47 | 6.19 | 8.16 | 0.81 | 28.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| Батончик "ЛУНТИК" мюсли прессованные | 14 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **534** | **23.1** | **28.4** | **104.9** | **773.4** | 0.47 | 0.38 | 0.12 | 3.70 | 0.27 | 0.50 | 457.91 | 105.86 | 212.13 | 5.82 | 345.14 | 4.07 | 0.02 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **23.1** | **28.4** | **104.9** | **773.4** | 0.47 | 0.38 | 0.12 | 3.70 | 0.27 | 0.50 | 457.91 | 105.86 | 212.13 | 5.82 | 345.14 | 4.07 | 0.02 | 0.00 |  |  |

|  |
| --- |
| **11 день** |
|  |  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |  |  |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 6.8 | 11.0 | 38.5 | 285.2 | 0.15 | 1.62 | 0.06 | 1.41 | 0.12 | 0.11 | 97.29 | 41.34 | 143.85 | 1.78 | 285.98 | 9.62 | 0.01 | 0.00 | 187 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 1.90 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | 0.0 | 24.0 | 396.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43.0 | 0.04 | 60.00 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 34.00 | 13.00 | 23.00 | 0.30 | 197.00 | 2.00 | 0.02 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **12.6** | **21.3** | **101.3** | **961.0** | 0.41 | 61.62 | 0.14 | 1.85 | 0.27 | 0.28 | 155.89 | 54.34 | 168.75 | 3.30 | 484.48 | 11.62 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **12.6** | **21.3** | **101.3** | **961.0** | 0.41 | 61.62 | 0.14 | 1.85 | 0.27 | 0.28 | 155.89 | 54.34 | 168.75 | 3.30 | 484.48 | 11.62 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **12 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 150/15 | 24.8 | 16.7 | 39.5 | 413.0 | 0.05 | 3.71 | 0.07 | 1.70 | 0.07 | 0.28 | 207.13 | 33.72 | 273.27 | 1.06 | 211.90 | 1.18 | 0.04 | 0.03 | 224 | 2008 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 16.4 | 67.9 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 16.20 | 7.02 | 9.66 | 0.88 | 40.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **525** | **30.3** | **18.9** | **96.3** | **689.9** | 0.30 | 14.97 | 0.08 | 2.33 | 0.07 | 0.44 | 262.73 | 48.74 | 293.93 | 5.34 | 530.67 | 3.18 | 0.05 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | **30.3** | **18.9** | **96.3** | **689.9** | 0.30 | 14.97 | 0.08 | 2.33 | 0.07 | 0.44 | 262.73 | 48.74 | 293.93 | 5.34 | 530.67 | 3.18 | 0.05 | 0.03 |  |  |
| **13 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 6.4 | 7.4 | 27.2 | 206.0 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 103.70 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8/4 | 2019 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 1.90 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| ПОВИДЛО ПОРЦИОННО | 30 | 0.1 | 0.0 | 19.2 | 77.3 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.78 | 1.89 | 2.43 | 0.27 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 111.42 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 642 | 2008 |
| БАНАН | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 48.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **15.6** | **21.6** | **113.0** | **715.6** | 0.35 | 0.98 | 0.09 | 0.22 | 0.15 | 0.36 | 243.50 | 29.38 | 99.91 | 3.56 | 247.49 | 9.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **15.6** | **21.6** | **113.0** | **715.6** | 0.35 | 0.98 | 0.09 | 0.22 | 0.15 | 0.36 | 243.50 | 29.38 | 99.91 | 3.56 | 247.49 | 9.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **14 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 16.0 | 19.8 | 3.1 | 255.2 | 0.07 | 0.26 | 0.34 | 2.50 | 2.69 | 0.50 | 113.02 | 18.51 | 241.44 | 2.73 | 238.81 | 28.08 | 0.06 | 0.03 | 2\6 |  |
| СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0.01 | 2.40 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 12.42 | 7.56 | 22.68 | 0.54 | 84.60 | 1.80 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 16.1 | 65.3 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.47 | 6.19 | 8.16 | 0.81 | 28.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **21.5** | **21.7** | **51.3** | **490.6** | 0.30 | 2.70 | 0.35 | 2.56 | 2.69 | 0.66 | 162.31 | 32.26 | 272.28 | 5.28 | 351.79 | 29.88 | 0.07 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | **21.5** | **21.7** | **51.3** | **490.6** | 0.30 | 2.70 | 0.35 | 2.56 | 2.69 | 0.66 | 162.31 | 32.26 | 272.28 | 5.28 | 351.79 | 29.88 | 0.07 | 0.03 |  |  |
| **15 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 6.0 | 8.8 | 54.8 | 322.3 | 0.05 | 0.17 | 0.05 | 0.43 | 0.11 | 0.16 | 147.65 | 35.82 | 148.39 | 0.61 | 202.89 | 3.63 | 0.03 | 0.01 |  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 5.3 | 5.3 | 0.0 | 69.9 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 199.67 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2011 |
| БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4.8 | 1.8 | 30.6 | 162.0 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | 23.40 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ | 200 | 3.0 | 3.1 | 0.0 | 94.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 116.60 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| ГРУША | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.36 | 0.00 | 0.03 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **19.5** | **19.3** | **95.7** | **695.2** | 0.29 | 5.80 | 0.05 | 0.79 | 0.11 | 0.49 | 506.32 | 47.82 | 164.39 | 4.04 | 357.89 | 4.63 | 0.04 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | **19.5** | **19.3** | **95.7** | **695.2** | 0.29 | 5.80 | 0.05 | 0.79 | 0.11 | 0.49 | 506.32 | 47.82 | 164.39 | 4.04 | 357.89 | 4.63 | 0.04 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *МАОУ "Верхнедубровская СОШ"* |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |  | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| Итого за весь период | 311,7 | 327,3 | 1301,3 | 10524,7 | 4.88 | 184.66 | 2.21 | 20.92 | 9.46 | 6.89 | 4 491.26 | 606.03 | 2 988.47 | 61.54 | 4 509.45 | 148.73 | 0.46 | 0.17 |
| Среднее значение за период | 19.5 | 20.5 | 81.3 | 657.8 | 0.31 | 11.54 | 0.14 | 1.31 | 0.59 | 0.43 | 280.70 | 37.88 | 186.78 | 3.85 | 281.84 | 9.30 | 0.03 | 0.01 |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 11.8 | 28.0 | 60.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Завтрак** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК 7-18 ЛЬГОТА | 547 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |