



УТВЕРЖДАЮ

Министр образования и науки  
Республики Башкортостан

  
  
А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Председатель  
Государственного комитета  
Республики Башкортостан  
по торговле и защите прав потребителей

  
  
А.Н. Гусев

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет**  
**осенне-зимний сезон (2 вариант)**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **Учащиеся 7-10 лет**  
Диета: **I смена**

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	60/25	12,08	6,18	10,15	145	0,09			0,41	17,21	100,53	43,35	451,82		
Ш07ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>23,38</b>	<b>16,97</b>	<b>79,6</b>	<b>548</b>	<b>0,21</b>	<b>0,27</b>		<b>0,41</b>	<b>143,54</b>	<b>299,18</b>	<b>56,73</b>	<b>455,91</b>		
	Обед															
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
Д07ДМ19	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,27	9,33	38,67	244	0,07	0,03	0,01		12,64		19,2	0,73		
Д07КП19	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28			
Д07ЖЭ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	0,3	3	2,48	24	55	18	67		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ПРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	<b>Всего Обед</b>		<b>26,74</b>	<b>30,47</b>	<b>126,03</b>	<b>853</b>	<b>0,41</b>	<b>1,53</b>	<b>3,01</b>	<b>2,48</b>	<b>146,83</b>	<b>473,18</b>	<b>76,23</b>	<b>71,34</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>50,12</b>	<b>47,44</b>	<b>205,64</b>	<b>1 400</b>	<b>0,62</b>	<b>1,8</b>	<b>3,01</b>	<b>2,89</b>	<b>290,37</b>	<b>772,36</b>	<b>132,96</b>	<b>527,25</b>		

№ пед.	Приём пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07Е019	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68	188,17	33,33	0,53		
Д04М19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82		0,01	0,05		
Ш07ЧС21	Чай фруктовый (смородиновый)*	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13	90	0,01	0,01		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания) Фрукты свеж. (шт.)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40			3,15		
Д07ФРУЖ	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>13,19</b>	<b>10,25</b>	<b>75,71</b>	<b>458</b>	<b>0,16</b>	<b>41,64</b>	<b>0,1</b>		<b>280,71</b>	<b>289,17</b>	<b>35,64</b>	<b>5,65</b>		
	<b>Обед</b>															
Д07АБ19	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	0,01	8,66			23,53		8,21	0,3		
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	10,67	25,33	244	0,07				12	91,17	18,01	0,96		
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61		
ХЛЕБП45	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44	51,6		0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	<b>Всего Обед</b>		<b>25,4</b>	<b>29,05</b>	<b>96,9</b>	<b>778</b>	<b>0,26</b>	<b>15,44</b>			<b>152,91</b>	<b>388,62</b>	<b>81,39</b>	<b>6,84</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>38,6</b>	<b>39,3</b>	<b>172,62</b>	<b>1 235</b>	<b>0,42</b>	<b>57,08</b>	<b>0,1</b>		<b>433,62</b>	<b>677,8</b>	<b>117,04</b>	<b>12,49</b>		

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07СА20	Десерт витаминный (морковь/яблоко/апельсин)	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33		
Д07ИС20	Запеканка из творога со ступенкой	100/25	18,25	5	23	295	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
Ш07ЧЧ21	Чай фруктовый с черноплодной рябиной*	200	0,12	0,02	9,9	35		20,0	0,1		0,13		0,01	0,01		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>23,29</b>	<b>8,56</b>	<b>73,98</b>	<b>512</b>	<b>0,11</b>	<b>27,84</b>	<b>0,1</b>		<b>231,72</b>	<b>92,4</b>	<b>36,1</b>	<b>4,11</b>		
	Обед															
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51		
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51		
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3	174,16	32	1,26		
Д07ЖБКК	Котлеты рубленные из куриного филе	60	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,2			10,93	75,6		0,89		
Д10СВВ21	Компот из свежемороженых ягод	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	20,0			40	60	0,3	39,68		
ХЛЕБПШН	(яблоки/черноплодная рябина)*"С"* Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	<b>Всего Обед</b>		<b>18,48</b>	<b>26,59</b>	<b>93,86</b>	<b>762</b>	<b>0,32</b>	<b>14,3</b>			<b>184,1</b>	<b>474,96</b>	<b>54,1</b>	<b>44,96</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>41,77</b>	<b>35,15</b>	<b>167,84</b>	<b>1 274</b>	<b>0,43</b>	<b>42,14</b>	<b>0,1</b>		<b>415,83</b>	<b>567,36</b>	<b>90,2</b>	<b>49,07</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЖЛ19	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54		
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
Д04МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05		
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>26,32</b>	<b>26,48</b>	<b>53,52</b>	<b>571</b>	<b>0,15</b>	<b>1,12</b>			<b>249,2</b>	<b>497,08</b>	<b>47,84</b>	<b>5,1</b>		
	Обед															
Д07АЖ19	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,84			7,65		9,24	0,32		
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	252	0,03	0,67	0,01		23,6	96,2	16,28	0,77		
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6,72	4,32	27,68	179	0,14				10,32		97,47	3,34		
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	<b>Всего Обед</b>		<b>14,82</b>	<b>19,85</b>	<b>119,18</b>	<b>711</b>	<b>0,3</b>	<b>2,52</b>	<b>0,01</b>		<b>144,24</b>	<b>246,2</b>	<b>122,99</b>	<b>6,64</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>41,14</b>	<b>46,33</b>	<b>172,7</b>	<b>1282</b>	<b>0,45</b>	<b>3,64</b>	<b>0,01</b>		<b>393,44</b>	<b>743,28</b>	<b>170,83</b>	<b>11,75</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07МВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
Д07РЮ60	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02	100,88	18,95	0,01		
Ш07МЯ19	Чай с сахаром*	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		0,14		
Д04ЙГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	4,34		
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>20,48</b>	<b>21,14</b>	<b>68,06</b>	<b>597</b>	<b>0,24</b>	<b>10,9</b>			<b>260,04</b>	<b>402,23</b>	<b>65,76</b>	<b>4,34</b>		
	Обед															
Д07МХ19	Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	37,33	265	0,04	3,68			8,63		12,08	0,47		
Д07БО19	Рыба запеченная с картофелем	150	13,36	10,18	11,27	191	0,1	0,45			46,24		27,11	0,88		
Д07ЖР21	Компот из свежемороженой вишни "С**"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	20			6,03			0,8		
ХЛЕБГ45	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44	51,6		0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67		60	2,1		
Д04ЙГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
	<b>Всего Обед</b>		<b>26,78</b>	<b>49,22</b>	<b>113,17</b>	<b>795</b>	<b>0,25</b>	<b>43,24</b>			<b>297,84</b>	<b>124,79</b>	<b>68,89</b>	<b>4,62</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>47,26</b>	<b>70,36</b>	<b>181,24</b>	<b>1392</b>	<b>0,49</b>	<b>54,15</b>			<b>557,88</b>	<b>527,02</b>	<b>134,65</b>	<b>8,95</b>		

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07КЛФН	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54		
Ш07ТАШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82	90	6,07	0,2		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	2,4		3,15		
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26					
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>22,96</b>	<b>28,62</b>	<b>64,52</b>	<b>590</b>	<b>0,12</b>	<b>0,87</b>			<b>113,37</b>	<b>398,39</b>	<b>39,23</b>	<b>4,89</b>		
Д07АМ19	Салат из свежеты	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48		
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6,32	1,6	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
Д07ЕП19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,8	3,8	40	213	0,19	8,48			74,41		69,1	3,25		
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	50	14,71	16,31	6,12	230	0,06	1,26			21,11	55		2 295,06		
Д07ЖЭ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4	0,4	25	80	0,23	20,1	3	2,48	24	90	18	67		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колобок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60			0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	<b>Всего Обед</b>		<b>37,8</b>	<b>40,94</b>	<b>126</b>	<b>893</b>	<b>0,66</b>	<b>17,47</b>	<b>3,01</b>	<b>2,74</b>	<b>235,79</b>	<b>299,94</b>	<b>121,83</b>	<b>2 619,5</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>60,76</b>	<b>69,56</b>	<b>190,52</b>	<b>1 483</b>	<b>0,78</b>	<b>18,34</b>	<b>3,01</b>	<b>2,74</b>	<b>349,16</b>	<b>698,33</b>	<b>161,06</b>	<b>2 624,4</b>		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	8	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ДО7ЕС19	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09	326,41	37,07	0,8					
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром*	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01					
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15					
ДО4МА19	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05					
ДО7ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91					
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>13,65</b>	<b>10,65</b>	<b>68,05</b>	<b>432</b>	<b>0,21</b>	<b>10,67</b>			<b>291,13</b>	<b>427,41</b>	<b>39,38</b>	<b>5,92</b>					
ДО7РД20	Обед Салат "Осень"(картофель/морковь/яблоко/кукуруза )	40	0,9	1,16	9,4	98	0,01	1,58			25,8		19,1	1,02					
ДО7РИ20	Суп с пшенной крупой	200	1,73	4,53	38,67	239	0,04	1,07	0,03		18,67		13,75	0,51					
ДО7РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	9,6	10,8	254	0,05	1,32			14,65	89,8	23,76	2,35					
ДО7ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04					
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	0,68			40	60	0,3	39,68					
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01					
ППРЕБРЖ	Хлеб гraham(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1					
	<b>Всего Обед</b>		<b>28,32</b>	<b>21,94</b>	<b>111,85</b>	<b>959</b>	<b>0,32</b>	<b>15,08</b>	<b>0,03</b>		<b>221,41</b>	<b>508,75</b>	<b>85,41</b>	<b>46,71</b>					
	<b>Всего День</b>		<b>41,97</b>	<b>32,59</b>	<b>179,9</b>	<b>1 391</b>	<b>0,53</b>	<b>25,75</b>	<b>0,03</b>		<b>512,54</b>	<b>936,16</b>	<b>124,78</b>	<b>52,62</b>					



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ИА19	Макароны, запечённые с сыром	150	7,3	11,8	24,5	236	0,05	0,09			133,41		13,05	0,74		
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38			160		0,7	0,7		
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
СТРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
Д05МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4				
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>24,97</b>	<b>30,27</b>	<b>54,65</b>	<b>621</b>	<b>0,16</b>	<b>0,86</b>			<b>415,76</b>	<b>193,49</b>	<b>27,73</b>	<b>4,96</b>		
	Обед															
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51		
Д07ДА19	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	9,33	37,33	244	0,04	1,33	0,01		25,95	33,35	15,23	0,56		
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	20,0			28,69		18,27	0,61		
ХЛЕБШЦН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ПТРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
Д04ИГ19	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
	<b>Всего Обед</b>		<b>26,83</b>	<b>31,72</b>	<b>131,1</b>	<b>947</b>	<b>0,19</b>	<b>3,57</b>	<b>0,01</b>		<b>328,08</b>	<b>453,54</b>	<b>87,48</b>	<b>5,21</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>51,8</b>	<b>61,99</b>	<b>185,75</b>	<b>1 568</b>	<b>0,35</b>	<b>4,43</b>	<b>0,01</b>		<b>743,85</b>	<b>647,03</b>	<b>115,21</b>	<b>10,17</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
D12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8,06	5,18	33,22	215	0,17				12,38		116,96	4,01		
D07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
D04МА19	Сыр порционный	12	3,5	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05		
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>17,04</b>	<b>9,38</b>	<b>59,1</b>	<b>403</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>			<b>268,07</b>	<b>246,6</b>	<b>129,14</b>	<b>7,32</b>		
	Обед															
D07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22		
D07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	41,67	250	0,22	0,02			31,1	231	37,5	2,22		
D07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,6	34,6	180	0,09	8,48			69,56		53,9	1,57		
D07ЖЖ20	Фрикадельки из кур в томатном соусе	60/25	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54	72,18	13,25	1,03		
D07ЖЭ21	Напиток витаминизированный из вишни*	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	20			6,03			0,8		
ХЛЕБЛШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
	<b>Всего Обед</b>		<b>27,74</b>	<b>21,63</b>	<b>137,29</b>	<b>876</b>	<b>0,43</b>	<b>41,15</b>			<b>229,18</b>	<b>466,37</b>	<b>116,05</b>	<b>7,95</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>44,78</b>	<b>31,01</b>	<b>196,39</b>	<b>1 279</b>	<b>0,7</b>	<b>41,8</b>			<b>497,24</b>	<b>712,97</b>	<b>245,19</b>	<b>15,26</b>		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДО7ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
ДО7БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64		
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром*	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15		
ДО5МП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62		0,28			1,26	2,4		0,09		
ДО7ИЦ19	Кефир(для детского питания)	100	2,81	3,2	3,62	26	0,03				110,88	103,31	13,05	4,92		
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>19,55</b>	<b>13,07</b>	<b>60,01</b>	<b>463</b>	<b>0,3</b>	<b>38,67</b>			<b>215,86</b>	<b>494,73</b>	<b>59,04</b>	<b>4,92</b>		
	Обед															
ДО7АЭ20	Салат "Морковь-ча школьный"(морковь/лук)	40	2	1	13,9	65	0,02	0,88	0,02		9,55		11,3	0,24		
ДО7ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	16	44	220	0,01				1,33	0,13	16	1,33		
ДО7КЖ19	Голубцы ленивые	90	7,95	3	13,5	210	0,03	3,09			26,16	51,8	13,89	1,19		
Д10СВ21	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)*С*	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	20			40	60	0,3	39,68		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
ДО7ФРУК	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	<b>Всего Обед</b>		<b>28</b>	<b>22,42</b>	<b>114,06</b>	<b>774</b>	<b>0,19</b>	<b>14,66</b>	<b>0,02</b>		<b>177,79</b>	<b>272,93</b>	<b>43,79</b>	<b>46,46</b>		
	<b>Всего День</b>		<b>47,55</b>	<b>35,49</b>	<b>174,07</b>	<b>1 237</b>	<b>0,49</b>	<b>53,33</b>	<b>0,02</b>		<b>393,65</b>	<b>767,66</b>	<b>102,83</b>	<b>51,38</b>		
	<b>Итого</b>		<b>465,74</b>	<b>469,23</b>	<b>1 826</b>	<b>13 542</b>	<b>5,28</b>	<b>302,45</b>	<b>6,3</b>	<b>5,63</b>	<b>4 587,57</b>	<b>7 049,96</b>	<b>1 394,7</b>	<b>3 363,4</b>		
	<b>Среднее за период</b>		<b>46,57</b>	<b>46,92</b>	<b>182,66</b>	<b>1 354</b>	<b>0,53</b>	<b>30,24</b>	<b>0,63</b>	<b>0,56</b>	<b>458,76</b>	<b>705</b>	<b>139,47</b>	<b>336,34</b>		

\* витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

