Директор согласовано:

УТВЕРЖДАЮ: Директор

Примерное цикличное меню для образовательных учреждений Столовых-доготовочных на 2023гг. Возрастная категория 7-11 лет 1 неделя 1 день Thodos & MOH 4, Вершинин Евгений Васильевич, директор

		Пище	Пищевые вещества	ества /	Энергети-	•	Ви	Витамины	ŭ		Иинер	альны	Минеральные вещества	ства	No.) 0 4
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	, В1, мг	AT C, MT	іг А, мг		E, Mr C	Са, мг	Mg,	P, Mr	Fe, мг	рецеп- туры	рецепту
			Завтрак													
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3		0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	C6.p.	Сб.р. АЯ
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1		0,1	0,1	0,2	-20	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	_	0	0	0,2		24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011 BA
Итого за прием пищи:	500	22,6	20,6	77,7	588,0		0,2	0,1	0,4	2,8	292,4	47,9	318,7	4,9		
			Обед													5PA
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8		0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ 90Г	90	5,7	8,7	12,6	151,3	3	0 0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1		0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006 88
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	C6.p.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	755	17,9	22,3	5,06	635,4		0,3	9,9	0,3	9,3	89,8	165,7	323,5	6,9		
			Толдник													ЕНИ
выпечное изделие	60	3,6	5,4	20,2	144,1	1	0 4	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994
""COК в упаковке	200		0,2	20,2	86	6	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	_	3 0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3		
Всего за день:		45,1	48,5	208,6	1453,5		0,5 18	18,3	0,7	13,5	417,1	230,4	693,3	15,1		OE.
															•	

					Williams concentration			1							
		Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ины		Мине	ральны	Минеральные вещества	ства	No	Дир
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	A, Mr	E, M	Са, мг	Mg,	P, MI	Fe, мг	рецеп- туры	рецептуры
			Завтрак												
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,0	17,2	34,5	400,2	0	0,3	0,1	0,5	250,7	36,2	293,9	1,0	297	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	C6.p.	C6.p.
ФРУКТЫ	90	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	500	30,0	19,0	90,9	662,4	0	3,9	0,1	0,5	276,7	81,5	353,3	2,7		
			Обед												
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	_	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
MOILTI.	180/30	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	C6.p.	C6.p.
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	_	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	705	18,7	19,0	88,8	602,1	0,1	14,5	0,4	5,9	94,9	83,1	263,2	5,2		
			Полдник												
""СОК в упаковке	200	_	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
выпечное изделие	50	3,7	3,2	31,2	168,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735.	1994
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	370	6,1	3,9	69,7	338,1	0	7,6	0	0,6	32,6	48,4	73,2	3,9		
Всего за день:		54,8	41,9	249,4	1602,6	0,1	26,0	0,5	7,0	404,2	213,0	689,7	11,8		

	•	Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-	10.00	Вита	Витамины		Мин	эральн	Минеральные вещества	ества	No	ире
Прием пищи, наименование блюда	порции	порции Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	-	В1, мг С, мг	A, Mr	Ę, MT	Са, мг	Mg,	P, MI	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак			ŀ	Ì								
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	1 0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
""ГУЛЯШ из филе куры	100	14,0	20,9				2,1	0			T		0,4	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8				0					2	C6.p.	C6.p.
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2		0	0	0,2		\exists		0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	500	25,0	27,7	84,6	690,0	0 0,4	3,1	0		60,0	7	2	6,8		
			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,6	6,9	23,0	187,9	9 0,3	3 5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	_	0	13,3		0 0			0	0		0	288	2011
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8		0 0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 TTK	2006
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	7 0,2	2 10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	C6.p.	C6.p.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1		0 0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	700	22,3	18,6	75,9	559,4	4 0,5	5 16,2	0,2	7,1	119,5	97,9	316,8	5,3		
			Полдник												
""COК в упаковке	200	_	0,2	20,2	. 86		0 4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3		0 1,6	0	0	17,1	12,1	ယ	0,7		
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	3 0	5,6	0	0			52,9	3,5		
Всего за день:		51,8	58,3	221,0	1614,7	7 0,9		0,2	15,9				15,6		

	ı	Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-	T	Вит	Витамины		MH	Минеральные вещества	ые веп	цества	No)
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	», В1, мг	C, MI	А, мг	E, M	Са, мг	Mg,	P, Mr	Fe, Mr	рецеп- туры	рецептур
	-		Завтрак					Ì	Ì		•	Ì			еви
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	,7 0,2	2 0,7	0	0,8	147,7	7 42,7	172,7	0,9	149	1994
"КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6		0 0	0		14,7	7 7,6	23,2	2 0,5	588	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5			0,1	0	0	0	9,5	5 6,5	32,5	5 0,5	C6.p.	Сб.р. <mark>й</mark>
Итого за прием пищи:	505	12,0	11,5	94,7	530,3	,3 0,3	3 0,7	0	0,8	171,9	9 56,8	228,4	1,9		
			Обед												
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,6	16,8	127,8	,8 0,1	1 6,7	0,2	2,3	32,4	4 26,0	58,6	1,2	129	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2		0	13,3		0 0	0	0		0 0	0	0	288	2011
"ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. и морк 30/150	150/30	2,5	6,9	20,1	152,6	,6 0,1	1 10,1	0,2	2,9	23,0	0 28,8	71,8	1,4	394	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6		0	0	0	4,6	6 2,8	4,8	0,1		2008
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	,4 0,1	0	0	0	8,7	7 14,1	45	5 1,2	C6.p.	C6.p.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5		0 0	0	0	13,1	1 5,9	7,4	4 0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	700	8,7	13,9	64,1	416,2	,2 0,3	3 17,8	0,4	5,2	81,8	8 77,6	187,6	6 4,6		
		_	Полдник	•											
""СОК в упаковке	200	_	0,2			86	0 4	0	0	14	8	14	4 2,8	389	2011
выпечное изделие	60	4,5	5,3	22,8	157,6		0 5,4	0	1,3	24,6	6 10,2	48,4	4 0,8	685,687	1994
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8		0 3,6	0	0	6,5	5 34	22,7	7 0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	380	6,9	6,0	61,3	327,4		0 13,0	0	1,3	45,1	1 52,2	85,1	1 4,1		
Всего за день:		27,6	31,4	220,1	1273,9	9 0,6	6 31,5	0,4	7,3	298,8	8 186,6	501,1	1 10,6		

		7	2 5 BOIL	COTOS	Энергети-		Вита	Витамины		Мине	Минеральные вещества	е веще	ства	No	i.
	Marca	Пище	Пищевые вещества	ества	ческая		0215								Сборни
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность,	, В1, мг	C, MI	Ą, Mr	E, Mr	Са, мг	Mg,	P, MT	Fe, Mr	туры	рецептур
			Завтрак				İ								
	150	ת	49	35 2	207.0	0.1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
"МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	1 0	21.0						24		9.6	41.5	0.8	268	2011
""КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ 90Г	90	5,7	8,7	12,6	151,3		0		1,1	Τ	2	27.0	0 0	2	28.
™ХПЕЯ РЖАНОЙ	45	မ	0,5	17,8	89,1	1 0,1	0	0	0	13,1	2,12	6,70	1,0	Co.p.	00.0.
WILLIAM COAVADOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	5 0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	62/	1994
TAN C CARRY ON	500	14.4	14.1	80,6	507,9	9 0,2	0,1	0	3,6	54,3	44,4	158,5	4,2		
итого за прием пищи.			OSon												
	0.00					0	8 1	00	23	49.4	24.3	46.8	1.3	110	1994
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,0	0,0	1						T	1	200	2	284	1994
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	4	1,1	-	0,0		T	2,00	2 -	102	300
שוחות מדס מדוח וווייייייייייייייייייייייייייייייייי	150	3,6	5,9	38,5	221,7	7 0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	107
FRIC OLDANION	20	1.3	0.2		39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	C6.p.	C6.p.
""ХЛЕБ РЖАНОИ	200			1				0	0	13.1	5.9	7.4	0,7	627	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200715	2,0		-			T			T	90 4		46		
Итого за прием пиши:	745	15,8	16,6	84,0	551,6	6	9,2	0,2	3,4	1,08	9,00	0,042	4,0		1
			Полдник	^											
	200	_	0,2	20,2		86	0	0	0	14	8	14	2,8	389	1102
CON B YHDROBRO	SO.	5 1		40.2	316,7		0 0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012
кондитерское изделие	200	2		8			0 41	0	0.2	87.9	19.2	95,4	3,3		
Итого за прием пищи:	260	6,1								,	`	500.5	12.1		
Всего за день:		36,3	46,1	225,0	1462,2	,,, 0,,	2 10,4	1,0	1,1	Г	Г	ofood			

		Пише	Пишевые вещества	ества	Энергети-		Вита	Витамины		Мине	Минеральные вещества	е веще	ства	No	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод	든 ,	, В1, мг	C, MI	A, MI	E, Mr	Са, мг	Мg,	P, MT	Fe, Mr	рецеп- туры	рецептур
					NKOJI										
			Завтрак									1	2	4	1001
	250/5	77	99	41.6	286.7	7 0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	1/2,/	6,0	148	100
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	2000	2	0,0			1		0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	C6.p.	C6.p.
···УПЕК ППЕНИЧНЫЙ	30	2,3	6,0	10,4				,		0	1 1	0	0	627	1994
VICE INC.	200/15	0	0	14,6	58,1	.1 0	0	-	c	0,4	1,1			Č.	
""YAN C CAXAPOM	500	100	10.8		6 423,4	,4 0,2	0,7	0	0,8	159,8	48,0	192,2	1,2		
Итого за прием пищи:	000	10,0	2 3												
			Даоо				1	1		20.7	3 1/2	57.0	1	131	1994
WOYD VADTOM O DEIGHEIMIN KOHOEPRAMIN	250/20	6,4	3,3	15,4	4 11/,2	2,0,1				1,01	1 1	00 0	4	847	2002
CYLL NAP 100. C F DIDTIDIMINI NOTICE: C/WW.	110	91	10.0	11.3	3 172,7	7 0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	2,88	1,4	04/,	700
"ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	-10	3 3				7 0.2	10.3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
••ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2				I	1		T	7	9.4	30	0.8	C6.p.	C6.p.
WYDER PXAHOŬ	20	1,3	0,2	2,7						3	n 0	7 /	0.7	627	1994
WINT CONNECTION	200/15	0,2	0	15,0	0 60,5		Г				0,0	200 4	7 .		
ANI C COXXI CIII	765	20,2	19,0	71,0	0 537,7	,7 0,3	3 19,2	0,3	3,7	777,5	85,7	4,607	3,6		
all of o sa uparem market.			Полдник	~											
	200	_	0.0	20.2		86	0 4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
""СОК в упаковке	200				מב		_	0	0.9	11.9	6,7	33,1	0,8	687,735	1994
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,5					1		1			47 1	3.6		
ATOTO 23 HONOR DIVINIA.	260	4,5	3,2	2 49,3	,3 245,2				T	Т					
and on the same standard		34,7	33,0	0 191,9	,9 1206,3	3,3 0,5	5 25,0	0,3	5,4	7,167	140,4		.0,0		

B		Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ИНЫ		Мин	еральны	Минеральные веществ
250,3 259,2 1316,0 8613,2 2,8 139,1 2,3 56,3 41,7 43,2 219,3 1435,5 0,5 23,2 0,4 9,4 главодов 11,6 27,1 61,3	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	A, Mr	E, MI	Са, мг	Mg, Mr	P, Mr
250,3 259,2 1316,0 0013,2 2,0 104, 2,0 105,1		0		200	06430	S B	130 1	2	56.3	1865.8	1185.5	3523.8
41,7 43,2 219,3 1435,5 0,5 23,2 0,4 9,4 311,0 197,6 иглеводов в тийности 11,6 27,1 61,3<	Лтого за весь период	250,3		1316,0	8613,2	2,8	139,1	2,3	0,0	0,0001	1100,0	0,000,0
ллеводов в 11,6 27,1	Среднее значение за период	41,7					23,2		9,4	311,0	197,6	
	Содержание белков, жиров, углеводов в	11,6										

75,2 12,5

	одов в
Ω	11,6
/MMAP	27,1
ные о	61,3
:УММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММА	
О ПРИЕМАМ Г	
ТИЩИ (В ГРА <mark>Г</mark>	
MMAX)	

7-11 лет

Возраст детей

Завтрак Обед

Полдник

728

	1			DIFFERENCE IN		Butan	ואחר		MM	Минеральные в	ев
	Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Битамины	ины		LIMINI	chariona	5
Итого	Белки, г	Белки, г Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг С, мг А, мг	C, MI	A, Mr	E, MT	Са, мг	Са, мг Мд, мг	ص.ّ
	250.3		259.2 1316.0	8613,2		2,8 139,1	2,3	56,3	1865,8	1185,5	35
O SA BOCK HOPRICA	2000			1	1	- 1	2	0	2110	1076	ת
лнее значение за период	41,7		43,2 219,3	1435,5	0,5	23,2	0,4	9,4	311,0	0,761	٥
אווכר מוומ זכוווים ממ ווכףייסה											
ержание белков, жиров, углеводов в	11,6	27,1	61,3								

СОІ ЛАСОВАНО: Директор

Примерное цикличное меню для образовательных учреждений Столовых-доготовочных на 2023гг. Возрастная категория 7-11 лет 2 неделя

1 день

		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-	Т	Вил	Витамины		MM	нераль	ные в	Минеральные вещества	2.5	No	4,
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	9, В1, МГ	r C, Mr	r A, Mr	r E, Mr	г Са, мг	Mg,	, Р, мг	лг Fe, мг	7.1.00	рецеп- туры	рецептур:
			Завтрак													кол
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,4	14,2	47,0	370,3	,3 0,1	1 0,1		0,2 1	1,7 228,7		18,8 16	164,3	1,6	204	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1		0	0 0	0,2	1 24,8		5,4 8	86,4	1,2	209	2011 A5
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	,2 0,1	1	0	0	0 11,6		18,8	60	1,6 C	C6.p.	Сб.р. Ь
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5		0	0	0	0 13,1		5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	505	22,4	20,3	78,2	586,1	,1 0,2		0,1 0	0,4 2	2,7 278,2		48,9 31	318,1	5,1		
			Обед													30
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,2	25,6	158,8	,8 0,1		8,3 0	0,2 1	1,4 34,0		33,0 8	80,4	1,2	101	2011
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	თ	1,2	_	0	13,3		0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ГУЛЯШ из филе куры	80	11,2	16,6	3,9	211,2	,2 0,1		1,7	0 3	3,5 9	9,3	4,1 1	12,4	0,2	401	1994
™РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	5 221,7	,7	0	0	0 0	0,3 9	9,6 2	24,3 7	74,2	0,5	304	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	9,	0	0	0	0 5	5,8	9,4	30	0,8	C6.p.	Сб.р. ЯЯ
""ЧАЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	,5	0	0	0	0 13,1		5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	720	22,1	27,9	90,9	705,1		0,2 10,0		0,2 5	5,2 71,8		76,7 20	204,4	3,4		
			Полдник													/IE (
""COК в упаковке	200		0,2	20,2		86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	60	4,5	5,3		3 157,6		0 5	5,4	0 1	1,3 24,6		10,2 4	48,4	0,8 68	685,687	1994
Итого за прием пищи:	260	5,5	5,5	43,0	243,6	9,6	0 9	9,4	0 1	1,3 38,6		18,2 6	62,4	3,6		D =-
Всего за день:		50,0	53,7	212,1	1 1534,8	ñ	0,4 19,5		0,6 9	9,2 388,6	,6 143,8		584,9 1	12,1		\/"·



			Пишевые вешества	остра	Энергети-	7	Вит	Витамины		Ми	Минеральные вещества	ые вещ	ества	N io	ект
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод		э, В1, мг		, MI	E, MI	0	Mg,	P, Mr	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												
TOTAL TOTALLED A BACCLIOUATAG	150	7.6	6.1	34,3	223,1	,1 0,2		0	0 4,2	2 21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
***RAIIA I PEHHEBAY PACCEILHAIAY		1				1	1		1	138	96	41.5	0.8	268	2011
""КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ	90	5,7	8,7							Т			0.0	807	2006
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	55	0 0,2	2 0,1	1 0,3					020	200
шулея ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,6	-O	0	0	0	0 5,8	9,4	30	0,8	Co.p.	Co.p.
""HAЙ C CAYADOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	Ċī	0	0	0	0 10,9	9 5,4	7,4	0,7	627	1994
MTOTO 29 FINAM FINITIN'	505	15,1	16,3	71,6	495,0		0,2 0,3	3 0,1	1 6,9	9 58,8	139,1	251,4	6,2		
			Обед												
""РАССОПЬНИК ПЕНИНГРАЛСКИЙ	250	2,2	\neg	16,8	3 123,3		0,1 6,7	7 0,2	2 2,3	3 32,4	4 26,0	58,6	1,2	129	1994
10000000000000000000000000000000000000	טח	1.2	_	0	13,3	ω̈́	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
RYPA (PMIE) #CYLIA		1							1	28.80	8 34 1	86 6	16	394	1994
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180/30	11,3	14,6			T	0,2				T				C
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4		0,1			T		T		20.5	2 6
""HAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5),5	0	0	0	0 13,1	\top			170	1984
Итого за прием пиши:	710	16,9	21,3	68,4	4 531,9		0,4 19,8	,8 0,2	2 5,5	5 81,0	0 80,1	197,6	4,7		
			Полдник	^											
IIIOOK B VIDAKARKA	200	_	0,2	20,2		86	0	4	0	0 14	8	14	2,8	389	2011
COLI D FILENCE IN THE PROPERTY OF THE PROPERTY	60	4,5		34,4	4 271,2	1,2	0	0	0 0,2	2 63,7	7 9,6	69,8	0,4	67	2012
Итого за прием пинни:	260	5,5		54,6	6 357,2	7,2	0	4	0 0,2	2 77,7	7 17,6	83,8	3,2	•	
Всего за день:		37,5	50,8	194,6	6 1384,1		0,6 24,1		0,3 12,6	6 217,5	5 236,8	532,8	14,1		

		Пише	Пишевые вещества	ества	Энергети-	_	Вита	Витамины		HMIN	Минеральные вещества	ые веще	ства	No	ה ה ה
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	, В1, мг	C, MI	A, MI	E, Mr	Са, мг	Mg,	P, MI	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												льег
WINDE KAPTOMERHOE	150	3,2	5,5	21,4	147,7	7 0,2	2 10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
	60	8.0	5.0	9.0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 TTK	2006
"KO I JIE I A PEIBHAX	9 6	0 0						0			4,2	7,2	0,2		2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2								İ			0	528	2006
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3		20,5	0	0	_			T	1 0	2	200	Car
"XIEE PWAHOЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	4 0,1	0	0	0		_	45	1,2	Co.p.	
""KOMHOT C BUT C	200	0,5	0,1	27,4	112,6		0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
Итого за прием пиши:	500	14,2	12,3	72,0	456,9	,9 0,3	3 12,2	2 0,1	2,8	95,9	75,3	271,2	4,0		ері
			Обед												
WILLIA DO CREMEN KATIVOTALO KAPTODETIEM	250	3,0	6,1	8,8	101,7		0 12,2	2 0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	
INTELLEDIT INVENTAGE OF CONTRACTOR OF THE CONTRA	110	17.8	14.3	4,2	224,5	5 0,3	3 10,2	2 7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002 N
TICHOLD MALKING CAPACITICS	150	5.5	4.9			0.1		0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
WANAPONDE NOHOLONG DATEDIC	30 3	1 2	0.0	7				0		5,8	9,4	30	8,0	C6.p.	C6.p.
VIER FXAHON	200	0 :		25				0	0.2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
"HAI IN LOK N3 CBEJKNA MEJIOK C BNT. C	200	2		2		T	1				48.2	1413	4.1		
Итого за прием пищи:	730	27,7	25,6	81,/	6///9	,0	4,02	4			Ī		Ī		ЬН
			Полдник									1			
""COK в упаковке	200	_	0,2	20,2		86	0	4	0					989	
Выпронор изприме	50	7,4	5,1	18,0	151,4		0 2,8	8 237,2	0,9	10,9	8,7	89,9		1091	
APVETEI APVETEI	100		0,4	15,3	8,69		0	3	0 0	5,4	1 28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пиши:	350	9,5		53,5	307,2		0 9,8	8 237,2	2 0,9	30,3	45,1	122,8			
Всего за лень:		51,4	43,6	207,2	2 1441,1	,1 0,7	7 45,4	4 245,2	2 10,7	232,9	168,6	535,3	13,1		

		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Витамины	ИННЫ		Мине	Минеральные вещества	е веще	ства		Сборн
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	A, Mr	E, MT	Са, мг	Mg,	, P M	Fe, Mr	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												
BANDROW AIIIA	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	7 0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
NATIA MOJIO TITAN NAMANON		3 .	7 7					0	0	9.5	6.5	32,5	0,5	C6.p.	C6.p.
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,1					, ,		0,0		-	0 1	505	100
""KOMΠΟΤ c вит. C	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1 0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	282	1984
Итого за прием пиши:	505	11,7	11,6	94,4	528,8	8 0,3	2,3	0	1,1	170,4	53,6	209,2	2,2		
			Обед												
""OVI KARTOMETHILIĂ C KOKORLIMA	250/5	8,4	6,7	23,0	185,0	0 0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
VALUA FERUHERAS BACCHITHATAS	150	3,6	4,6	37,7	206	6 0,03	0	0,03	0,3	1	26	78	0,6	323	2008
IIITEATERIA C. COVCOM	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	7 0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847,	2002
IIIVAEE DWALOЙ	20	1.3	0.2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	C6.p.	C6.p.
WILD LYST CO.	200/15	0.2	0	_	60,5	5 0	0	0	0	13,1	6,8	7,4	0,7	627	1994
TON O CONVENCION	750	22.6	21.5	2	663,8	8 0,33	6,9	0,33	6,9	99,9	97,0	299,2	5,9		
niolo sa ilbrem inula.			Полдник			Ì									
	200	_	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	œ	14	2,8	389	2011
CON B YHANDENG	60	7.3	15,9		357,9	9 0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
North a phonon and anno	260	8.3	16,1		443,9	9 0,1	1 4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Reero 3a neath:		42,6	49,2	255,9	1636,5	,5 0,73	13,4	0,33	8,2	402,4	176,5	639,2	11,6		

	•	Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-	1	Вита	Витамины		Мине	ральнь	Минеральные вещества	ства	No	Can
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	, B1, MI	C, MI	A, MI	E, MI	Са, мг	Mg,	P, Mr	Fe, мг	Ϋ́	рецептурд
			Завтрак					İ	Ì						
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	9 0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	4 0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
™XЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	C6.p.	C6.p.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	5 0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	500	15,6	18,1	61,6	474,9	9 0,2	32,4	0,1	5,2	128,0	67,7	181,1	5,3		
			Обед												
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,0	12,7	116,7	7 0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	_	0	13,3	3 0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	40/40	11,3	16,6	3,2	214,8	8 0,1	8,0	0	2,7	16,5	2,7	11,1	0	245	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	4 0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	C6.p.	C6.p.
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	5 0	80	0,2	8,0	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
Итого за прием пищи:	715	23,7	29,2	91,8	743,7	7 0,3	88,9	0,4	7,0	108,2	53,7	148,1	3,9		
			Полдник												
""СОК в упаковке	200		0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	7,8	5,1	18,2	156,0	0 0,1	3,7	1353	0,5	11,2	8,7	98,4	1,8	1091	1983
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	8 0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,9	5,7	53,7	311,8	8 0,1	10,7	1353	0,5	30,6	45,1	131,3	5,1		
Всего за день:		49,2	53,0	207,1	1530,4	,4 0,6	132,0	1353,5	12,7	266,8	166,5	460,5	14,3		

	:	Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-	•	Вита	Витамины		Мине	Минеральные вещества	не вещ	ества	No	Chopse
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	, В1, мг	C, Mr	A, Mr	E, MT	Са, мг	Mg,	P, Mr	Fe, Mr	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	8,9	41,5	277,0	0 0,2	0,7	0	0,8	147,5	42,7	172,4	0,9	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	C6.p.	C6.p.
""KAKAO C MOJIOKOM	200	3,8	3,7	24,4	146,9	9 0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
Итого за прием пищи:	505	15,3	14,1	91,6	554,9	9 0,3	1,2	0	8,0	268,5	76,7	300,5	2,3		
			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	8 0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	30/150	10,6	13,6	38,6	319,5	,5 0	1,6	0,2	3,6	18,2	30,0	82,0	0,9	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	,9 0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	C6.p.	C6.p.
""'YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	,5 0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	700	17,4	20,3	94,7	631,7	,7 0,2	2 11,2	0,4	6,0	82,8	92,4	251,4	5,1		
			Полдник	^											
····COК в упаковке	200	_	0,2	20,2		86 (0 4	. 0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,5	13,0	34,4	4 271,2	,2 0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	,2 0	0 4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2		
Всего за день:		38,2	47,6	240,9	1543,8	,8 0,5	5 16,4	0,4	7,0	429,0	186,7	635,7	10,6		

	Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ІННІ		Мин	еральнь	Минеральные вещества	тва
Итого	Белки, г	Белки, г Жиры, г	Углевод ы, г	Углевод ценность,	В1, мг С, мг А, мг	C, Mr	A, Mr	Ë M	Са, мг	Мд, мг	Са, мг Мg, мг Р, мг Fe, мг	Fe, Mr
Итого за весь период	268,9	297,9	1317,8	9070,7	3,5	250,8 1600,	1600,3	60,4	1937,2	60,4 1937,2 1078,9 3388,4	3388,4	75,8
Среднее значение за период	44,8	49,7	219,6	1511,8	0,59	41,8 266,7	266,72	10,1	322,9	179,8	564,7	12,6
Содержание белков, жиров, углеводов в	11,9	29,6	58,5									

220
\mathfrak{S}
Ì
MA
P
Ĭ
ЫE
067
ď
ĔM
≨
<u>_</u>
S
궁
од
⊒
0
극
Š
EM/
7
3
₽
È
Ź
Ê
~
Ď
ź
Z
\$
ت

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдн
лет	503	721	290

7	\cap
73	\sim
×	0.7
W	
~	_
\rightarrow	75
\sim	_
0	\circ
$\boldsymbol{\sigma}$	
_	
	\simeq
	u
	~
	אב
	-
	_
	\sim

Примерное цикличное меню для образовательных учреждений Столовых-доготовочных на 2023гг. Возрастная категория 7-11 лет

w	BE
неделя	категория
	1-1

	1 день	¥		\											Верш
		Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ИНЫ		Минер	Минеральные вещества	е вещес	ства	No	Chone 44,
Прием пищи, наименование блюда	порции	порции Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Ę Mr	Са, мг	Mg, мг	P, Mr	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур.
			Завтрак												KO
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	C6.p.	C6.p.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	_	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
Итого за прием пищи:	500	22,6	20,6	77,7	588,0	0,2	0,1	0,4	2,8	292,4	47,9	318,7	4,9		ВА
			Обед												A30
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994 <u>B</u>
"ПЛОВ	150/30	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994 C
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	C6.p.	Сб.р. 5Ш
""ЧАЙ С САХАРОМ	210/15	0,2	0	15,8	63,7	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627	
Итого за прием пищи:	700	19,2	19,1	87,0	5,65	0,2	8,0	0,4	5,8	80,1	90,4	284,6	5,6		
			Полдник												ЕДІ 296
""СОК в упаковке	200	_	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	
Выпечное изделие	50	5,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	685,687	1994 NE
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	8,69	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	
Итого за прием пищи:	350	7,4	7,2	53,5	307,4	0	7	0,1	1,5	37,2	43,0	93,1	4,1		
Всего за день:		49,2	46,9	218,2	1491,9	0,4	15,1	0,9	10,1	409,7	181,3	696,4	14,6		



		Пище	Пищевые вещества	цества	Энергети-	-	Вил	Витамины		Z	нераль	Минеральные вещества	цества	No.	}
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	э, В1, мг	IF C, MI	г А, мг	r E, Mr	г Са, мг	IF Mg,	P, Mr	Fe, Mr	рецеп- туры	рецептура
			Завтрак							ŀ		Ì			
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,0	17,2	34,5	5 400,0	,0	0 0	0,3 0	0,1 0	0,5 253,6	6 36,4	4 294,3	3 1,0	297	1994
""XЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	1 117,9	9	0	0	0	0 8,6	6 5,9	9 29,3	3 0,5	C6.p.	C6.p.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0		0 60,5	- Gh	0	0	0	0 13,1	1 5,9	9 7,4	4 0,7		1994
ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,8	8 42,3		0	9	0 0	0,6 14,4	,4 7,2	2 9,9	9 2		2008
Итого за прием пищи:	500	29,0	18,9	81,4	4 620,7	,7	0 9,3		0,1 1,1	1 289,7	,7 55,4	4 340,9	9 4,2		
			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/5	4,0	6,3	3 20,2	2 153,3	,3 0,1		6,6 0	0,2 2,5	5 33,8	,8 24,4	4 59,0	0 1,2	139	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,7	11,4	20,1	1 229,8	,8 0,1	10,1		0,2 2	2,9 27,0	0 38,3	3 147,6	6 2,5	394	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3		0	1,3	0	0 5,8	8 3,5		6 0,2		2008
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	8 79,2	,2 0,1		0	0	0 11,6	6 18,8	8 60	0 1,6	C6.p.	C6.p.
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	6 104,2	2	0	_	0 0	0,2 12,6	,6 3,7	7 2,4	4 0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	700	18,6	18,3	82,1	1 569,8	,8 0,3	,3 19,0		0,4 5,6	8,06	,8 88,7	7 275,0	0,6,0		
			Полдник	^											
""COК в упаковке	200	_	0,2	20,2		86	0	4	0	0	14	8 14	4 2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	8 48,2	2 335,4		0	1,9	0	0 20,5	5 14,6	6 46,8	8 0,9		
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	4 421,4		0 5,9	ę,	0	0 34,5	,5 22,6	6,03	8 3,7		
Всего за день:		52,6	51,7	231,9	9 1611,9	,9 0,3	34,2		0,5 6,7	7 415,0	,0 166,7	7 676,7	7 13,9		

		Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ІЧНИ		Мине	ральнь	Минеральные вещества	ства	No	CKODHI
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Бег	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг С, мг	C, Mr	A, Mr	E, Mr	Са, мг	Mg, мг	P, MI	Fe, Mr	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												
BVALINA BVEITOLOW VIIIVA	250/5	91	7.7	43.3	279,7	7 0,2	0,6	0	0,1	154,6	41,8	208,7	2,1	548	2002
NALIA MOJIOHIAN ANIMANA	1000	0 .	h :	25.7			1	0	0	9.5	6.5	32.5	0,5	C6.p.	C6.p.
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	7,67				,	2	0,0	2 0 0	2 1	2 1	102/	onno.
""НАПИТОК свит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	2 0	_	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,0	1234	200
Итого за прием пищи:	505	13,0	9,3	94,6	514,9	9 0,3	1,6	0	0,3	176,7	52,0	243,6	3,7		
			Обед												
""5OPIII С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	7 0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
"MAKAPOHHLE M3JETIMS OTRAPHLE	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
WKOTHETA MACHAA	90	5.7	8,7	12,6	151,3	3 0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
ייייעחבב פאיארטואַ	20	1.3	0.2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	C6.p.	C6.p.
IIIIUNIĂ C CAYADOM	200/15	0.2		15,0	60,5	5 0	0	0	0	13,1	6'5	7,4	0,7	627	1994
Atoro 29 Dinew Inniin.	730	15,7	19,8	83,4	575,1	0,1	8,2	0,2	5,9	96,4	56,9	167,8	4,5		
			Полдник												
	200	_	0.2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
CON B YII DANGERG	70	מת			122.0	0	2.2	0.1	1.0	26,5	7,9	37,0	0,6	687,735	1994
Выпечное изделие	20	0,0						1			28.4	18.9	0.5	338	2011
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	8		Γ			20,4		3 .	000	101
Итого за прием пищи:	350	5,6	4,7	53,2	277,8	0	9,2	0,1	1,0		1		3,9		
Всего за день:		34,3	33,8	231,2	1367,8	8 0,4	19,0	0,3	7,2	319,0	153,2	481,3	11,5		

		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Вита	Витамины		Мин	Минеральные вещества	ые вещ	ества	No	CGoph
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность,	, В1, мг	C, MI	A, Mr	Ë W	Са, мг	Mg,	P, Mr	Fe, Mr	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак			-			Ī						
	200/50	16.5	20.1	51.2	452,6	6 0,2	2 2,3	0,3	3 4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
THICE C WHITE NATED	100.00	0 3				1			1	102	16.5	52.5	1.4	C6.p.	C6.p.
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1				T	T	Τ		20.6.	100
""'YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5		0 0		0	13,1	T	T	3,5=	62/	1994
Итого за прием пищи:	500	19,0	20,5	80,1	582,4	4 0,3	3 2,3	3 0,3	3 4,9	47,7	62,2	169,0	3,1		
			Обед												
WILLIA NO CREMEN KAUNCTHI C KAPTOMENEM	250/5	3.0	6.1	8,8	101,7		0 12,2	0,2	2 2,2	2 48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
IIII ILITITEHOK OTRAPHOŇ TOPI IMOH	80	18,5	15,9	0,2	218,6	6 0,1	0,9	0,1	0,3	3 18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
WAUNCTA TVIIIEHAG	150	3.5	5,2	15,0	122,9	9 0,1	1 31,8	0,1	1 2,3	3 83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994
National Distriction	3	s	0.4			4 0.1	0		0	0 8,7	14,1	45	1,2	C6.p.	C6.p.
"XIEB PRAHON	300	0 1	2 2						0		1	T		773	1994
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3					Ī		1	T	┰			
Итого за прием пищи:	715	27,7	27,9	64,7	635,1	,1 0,3	3 124,9	9 0,6	6 5,6	6 178,3	87,0	297,4	5,/		
			Полдник	~											
IIIOOK B VIDAKARAA	200		0,2	20,2		86	0	4	0	0 14	8	14	2,8	389	2011
Конпитерское изпелие	60	3,2			256,5		0	0 0,1	1 0,9	9 44,4	1 7,3	58,0	0,5	36	2012
Macro se university university in the second	260	4.2			342,5		0	4 0,1	1 0,9	9 58,4	15,3	72,0	3,3		
Всего за день:		50,9		2	1 1560,0	,0 0,6	6 131,2	2 1,0	0 11,4	4 284,4	164,5	538,4	12,1		

		Пише	BLID ROIII	POTRA	Энергети-	-	Вит	Витамины		M	Минеральные вещества	ые вег	цества	No.	ЕКТО
	Mooo	Пище	пищевые вещества	ECIBA	under de la constant		5	CINIDA			- Constitution			I	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность,	, В1, мг	C, MI	, , M	,EI	г Са, мг	г Мg,	Р, МГ	Fe, Mr	туры	
			Завтрак												Les
шкаша мопочная жилкая	250/5	6,2	7,9	33,2	228,8	8 0,1	1 0,5	υ	0 0	0,7 118,0	0 34,0	138,0	8,0	149	1994 N
ייייעחבב חוובאועטארוע	50	3.8	1.5		131			0	0	0 9,5	5 6,5	32,5	5,0,5	C6.p.	C6.p.
VIED I IMELINITIION	200	3 1	27	2			1	л	0	0 1115		95.6	0.9	642	1994
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7		140,8	Γ			T	Т		Т	Ī	T	+
Итого за прием пищи:	505	13,8	13,1	83,3	506,7	7 0,2	2 1,0	0	0	0,7 239,0	0 68,0	266,1	1 2,2		Евг
			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	3,0	6,0	19,	3 142,8	8 0,1	1 9,6		0,2 2	2,4 35,5	5 30,6	79,5	5 1,4	60	1994
""KOTTETA M9CHA9	90	8,9	12,4	13,8	3 202,4		0,0	ō	0 2	2,9 18,4	4 11,9	48,9	9 1,1	268	2011 ept
""PACY OBOULHOE	150	2,7	6,1	19,	2 144,8	8 0,1	1 14,8		0,3 2	2,7 40,7	7 32,5	71,0	0 1,5	344	2011
""YNEE PXAHON	20	1,3	0,2		39,6		0	0	0	0 5,8	8 9,4	1 30	0,8	C6.p.	C6.p. 44
""KOMNOT C BUT. C	200	0,5	0,1	27,4	112,6		0	0	0	0 14,7	7 7,6	3 23,2	2 0,5	588	1994 N
Итого за прием пищи:	730	16,4	24,8	87,6	642,2	,2 0,2	2 25,0		0,5 8	8,0 115,1	1 92,0	252,6	6 5,3		оли
			Толдник	•											ישוו
""COK B VIJAKOBKE	200	_	0,2	20	2 8	86	0	4	0	0 14		8 1	14 2,8	389	2011
Выпечное излелие	60	6,3	7,8	20,4	176,3		0	0	0	2,3 32,9	9 7,9	9 59,6	6 0,3	1092	1983
Итого за прием пиши:	260	7,3	8,0	40	,6 262,3		0	4	0 2	2,3 46,9	9 15,9	73,6	6 3,1		ΞЛЬ
Всего за день:		37,5	45,9	211	,5 1411,2	,2 0,4	4 30,0		0,5 11,0	,0 401,0	0 175,9	9 592,3	3 10,6		٨٠٠

		1		,	-NTGTIGHE		Buto			MAHOR	JAH TUEL	O BOILIO	TRA		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества ки, г Жиры, г Угле	углевод ы, г	энергети- ческая ценность,	В1, мг	С, мг А, м	А, мг	,m M⊓	Са, мг	Mg,	а, мг мд, Р, мг Fe, м		№ рецеп- туры	Сборнике рецептура ич,
			Завтрак												
""ГУЛЯШ из филе куры	100	14,0	21,0	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994 S
""PИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011 Bi
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	C6.p.	C6.p.
""'YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	500	20,1	27,3	72,3	615,7	0,2	2,1	0	4,7	44,5	51,8	149,7	3,0		To the
•			Обед												ІИНИ
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""PЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	21,6	8,9	9,3	202,6	0,1	3,3	0,8	1,7	61,3	54,2	281,7	1,5	309	1994
"ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	7 0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	C6.p.	C6.p.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994 7
Итого за прием пищи:	735	29,3	20,6	72,9	593,2	2 0,4	23,2	1,0	4,3	157,2	129,6	484,5	5,6		
		_	Полдник												
""СОК в упаковке	200	_	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное пирожное	50	6,0	13,1		297,9	9 0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	9 0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3		ATI
Всего за день:		56,4	61,2	204,1	1592,8	8 0,7	29,4	1,0	9,2	314,1	204,3	745,3	11,9		

								57,8	29,8	12,4	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности
621,7	9,3 357,2 174,3 621,7	357,2	9,3	0,7	43,2	0,5	1505,9	216,2	49,9	46,8	Среднее значение за период
3730,4	55,6 2143,2 1045,9 3730,4	2143,2	55,6	4,2	258,9	2,8	9035,6	1297,3	299,4	280,9	Итого за весь период
P, MT	Е, мг Са, мг Мg, мг Р, мг	Са, мг	E, MT	₹	В1, мг С, мг А,	В1, мг	ческая ценность, ккал	Углевод ы, г	Жиры, г	Белки, г Жиры, г	Итого
вещес	Минеральные вещес	Мине		ІЧНИ	Витаминь		Энергети-		Пищевые вещества	Пище	

C
~
3
3
≥
우
늗
¥
JE OI
0
DEPEWI
፱
Ш
₽
<u> </u>
O
\equiv
ठ
ЮДΓ
\exists
ō
$\overline{}$
₹
\mathbf{z}
Ш
\leq
5
_
=
=
三
\tilde{z}
Œ
\neg
Ü
\geq
\leq
€

		Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ины		Мин	Минеральные вещ	іе вещ
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг С, мг А, мг	С, мг	A, Mr	E, MI	Са, мг	Е, мг Са, мг Мg, мг Р, мг	Р, мг
Итого за весь период		280,9	299,4	1297,3	9035,6	2,8	258,9	4,2	55,6		2143,2 1045,9	3730,4
Среднее значение за период		46,8	49,9	216,2	1505,9	0,5	43,2	0,7	9,3	357,2	174,3	621,
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	дов в Эти	12,4	29,8	57,8								
		C	YMMAP	ные о	СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМ	БЛЮД	поп		M II	щи (в	ІАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)	MAX)
Возраст детей	Завтрак	Обед	Завтрак Обед Полдник									
7-11 лет	502	718	288									

20201.

Примерное цикличное меню для образовательных учреждений Столовых-доготовочных на 2023гг. Возрастная категория 7-11 лет 4 неделя

1 день

					~										Re
	:	Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Вита	Витамины		Мине	ральны	Минеральные вещества	ства		Сборника4,
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, M	A, Mr	Œ M	Са, мг	Mg,	P, Mr	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
		(1)	Завтрак												ко
WAAKADOHLI OTRADHLIE O OLIDOM	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
WARTE DAY OF THE COURT OW	35	23	0.4	13.9		0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	C6.p.	C6.p.
WARDIN	20045	0 1	5	100					0		5.9	7.4	0.7	627	1994
"'YAN C CAXAPOM	200/15	2,0	c	10,0							I	26 /	3	200	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,2	5,6	0,4						1	T	240,4	1,1	200	+
Итого за прием пищи:	500	22,6	20,6	77,7	588,0	0,2	0,7	0,4	2,8	292,4	41,3	310,1	4,0		OR
			Обед												A3
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	
""KAIIIA ГРЕЧНЕВАЯ PACCHITUATAЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	
WINCOTRETA MACHAA	90	5,7	8,7	12,6	151,3	3 0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
WOON KENOULIN OCHOBUON	30	0.3	<u>۱</u> .ω	1.8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
COYC NEXCEDIA OCTOBILON	20 1	<u>د</u>	0.0			0		0	0	5,8	9,4	30	8,0	C6.p.	Сб.р.
XIEB PAKATON	200745	3 .	ם ו						0		5,9	7.4	0,7	627	1994
""HAN C CAXAPOM	200/10	0,1	2			ı	20	5	٥		4	ω	7.4		P
Итого за прием пищи:	755	E,71	21,0	31,0	0,000	0,0		ľ	,	T	-	T			E
		_	Полдник												_
	200	1	0,2	20,2	86		0	0		0 14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,4	6,5		338,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735.	1994 Р ЕЖ Д
Итого за прием пиши:	300	8,4	6,7	82,9	424,0	0,1	4,1	0	1,5	5 38,3	20,4	87,7	4,2		yuı
Pooro de inferior insigni		48.9	48,9	252,4	1647,0	0,6	6 11,1	0,7	13,7	7 425,5	232,3	716,8	16,5		0F
Doct o su Hene.		686				ŀ									.н

m z m i z ii ii ii z z ii ii z z ii ii

THE BOOK OF THE PHILARY AND PARTY OF THE PHILARY AND PARTY OF THE PHILARY OF THE

	10.00	Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-		Вита	Витамины		Мин	Минеральные вещества	ые веш	ества	No	ире
Прием пищи, наименование блюда	порции	Масса порции Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	, В1, мг	C, MI	A, MI	E, M	Са, мг	Mg,	P, Mr	Fe, мг	рецеп- туры	рецептуру
			Завтрак												
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	7 0,2	2 0,7	0	0,8	147,7	7 42,7	172,7	0,9	149	1994
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	9 0	0,5	0	0	111,5	5 27,5	95,6	0,9	642	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	9 0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	C6.p.	C6.p.
Итого за прием пищи:	500	14,9	14,9	89,1	551,5	5 0,2	1,2	0	0,8	3 267,8	8 76,1	297,6	2,3		
			Обед												
™СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	2 0,1	8,5	0,2	2,4	4 37,9	9 21,7	48,2	1,1	132	1994
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002
**PMC OTBAPHOЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3		0 0	0	0,3	3 9,6	6 24,4	74,3	0,5	304	2011
™ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6		0 0	0	0	5,8	8 9,4	30	0,8	C6.p.	C6.p.
""'YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5		0 0	0 (0	13,1	1 5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	750	24,9	30,6	93,2	749,2	2 0,1	10,9	0,4	6,3	3 105,8	8 91,4	321,5	5,8		
			Полдник												
"СОК в упаковке	200		0,2	20,2	86		0 4	0	0	14	4 8	3 14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	9 0,1	0,1	0	0,2	2 98,4	4 14,9	97,1	0,5	24	2012
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	9 0,1	1 4,1	0	0,2	2 112,4	4 22,9	111,1	3,3		
Всего за день:		46,8	8,85	241,2	1684,6	6 0,4	16,2	0,4	7,3	3 486,0	0 190,4	730,2	11,4		

		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергети-	İ	Вита	Витамины		Мине	Минеральные вещества	је вещ	ества	No	ектор
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	, В1, мг	C, MI	A, MI	E, MI	Са, мг	Mg,	P, Mr	Fe, мг	рецеп- туры	рецепту
			Завтрак										0.		
"" БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,0	20,4	3,4	259,3	3 0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	6 0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	3 0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	C6.p.	C6.p.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	5 0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	500	20,1	25,4	70,0	595,1	1 0,23	1,0	0,03	3,7	51,9	51,4	149,7	2,7		
			Обед												
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	7 0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0 8	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 TTK	2006
"ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	7 0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	2 0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	C6.p.	C6.p.
""НАПИТОК с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	5 0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
Итого за прием пищи:	705	17,5	17,4	83,8	573,9	9 0,3	102,7	0,4	5,5	138,1	92,4	297,3	5,3		
			Полдник	•											
""СОК в упаковке	200	_	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	1 0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0 8) 3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	350	5,2	5,3	52,3	277,9	9 0	10,6	0	1,2	37,3	43,7	63,8	3,8		
Всего за день:		42,8	48,1	206,1	1446,9	9 0,53	114,3	0,43	10,4	227,3	187,5	510,8	11,8		

	Прием пищи, наименование блюда		""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	"ЧАЙ С САХАРОМ	ЯБЛОКО	Итого за прием пищи:		""РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАЛСКИЙ	""XKAPKOE ПО-DOMAUHEMY	""ХЛЕБ РЖАНОЙ	""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	Итого за прием пищи:		""СОК в упаковке	Кондитерские изделия	ФРУКТЫ	Итого за прием пищи:	Всего за день:
4	Масса порции		130/20	50	200/15	0.007	505 90	505		250/5	200/50	200	725	120	200	60	100	360	
4 день	Бел		25.2	1			20,4	29,4				0.0	300	20,0		4 7 -	11	6.6	500
IIORNIO ROI	ки, г Жиры, г Углев	Завтрак							Обед					Tonnum	1 00	120			
ПРСТВА	Углевод	*	5 36.0					4 85,1			N			,,,,				69.9	
Энерге	ческая ценность,																		
r.	175, B1, Mr		409 5			58,1		640,9 0						0,70,7				427.0	Ī
	_	-						0,1 9,3		0,1 6,7	14			0,4 21,8			0 0		
	С, мг А, мг		7					3 0,1		0				8 0,2				1 0	
	E, MI		1					1,1		2 2,3	ω			2 6,4			0		2,0
	0			N	T			289,0		32,4			Т	87,5					83,7
	мг, мг					Г		(7)		26,0	53,6	Г		92,7				28,4	1
	минеральные вещества а, мг Мд, Р, мг Fe, м			٨.	32			ယ္			222,7		$\overline{}$	313,7		Т			46,0 102,7
	Ге, мг				_			ယ		1,2		0,8		6,1		2,8	0,4	0,5	3.7
	№ рецеп-			297	Co.p.	627				129	394	C6.p.	1234			389	67	338	
иректор	рецептур		Bad	1994 й	Cō.p.	1994 E	2008 章	шин	Зер	1994	1994 0	C6.p.	2002	ші	АЯ	2011 Ы	2012 E	2011 BA	30

	Прием пищи, наименование блюда	DIO OTTORIO I	РИС ОТВАРНОИ	""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	""ХЛЕБ РЖАНОЙ	""ЧАЙ С САХАРОМ	Итого за прием пищи:		""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	""ХЛЕБ РЖАНОЙ	""ЧАЙ С САХАРОМ	Итого за прием пищи:		CON B yllakobke	Итого за прием пиши:	Всего за лень:
5	порции		150	90	30	20	200/15	505		250	150	110	20	200/15	745		200	360	200
5 день	Бел											ω							
Пишевые вешества	, г Жиј	Зав	3,7	8,9	0,3	1,3	0,2	14,4	1	3,0	5,5	32,7	-î ω	0,2	42,7	Пол	_	3,2	4,2
Belliec	Жиры, г	Завтрак	6,3	12,4	1,3	0,2	0	20,2	Обед	6,0	4,9	26,2	0,2	0	37,3	Полдник	0,2	11,3	37,5
R	Углевод		32,8	13,8	1,8	7,9	15,0	71,3		19,3	35,2	7.9	7,9	15,0	85,3		20,2	35,4	55,6
Энерге	ческая ценность, ккал														8				
Ти-	ая оть, В1, мг		203 0	\neg	20,5	39.6	60.5	Т		142,8				60,5			86	256,5	342,5
D			0,02				0			0,1		T	T	0			0	0	0
Витамичи	νг Α, мг		0,0				0	0,8 0,15		9,6		14	1	0	28,3 14,3				4 0,1
	E W		0,05 0							0,2 2									0,1 0,9
3			0,3	18					Γ	2,4 35,5					_			Т	,9 58,4
	2a, Mr Mg, P, Mr Fe, M		3	_					Ī	5 30,6	T	_		1	6	Ì			,4 15,3
	P, Mr		19 61	4				15	- 1	6 79.4					20	1			3 72,0
	Fe, Mr	ŀ	0,6			5			Ī	4 1.4		1				ĺ			0 3,3
	r peųen- Typы		6 325	1						60		74	_	\top			389	36	
		-				+	+	-		-		1		+	ł			N.	
	Сборни <u>к</u>	CM	800	ŏ1	2006 BF		100 P	9	, Be	1994	1994	2000	20.00	1994			2011	2012	

		Пище	Пищевые вещества	цества	Энергети-	4	Ви	Витамины		Mu	Минеральные вещества	ные ве	цества	N ₀	Сборников
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод	ческая ценность,	ь, В1, мг	C, MI	г А, мг	F, MT	г Са, мг	Mg,	P, MI	r Fe, Mr	г рецеп-	
			Завтрак												
BVALIVA. BVALIVA. BVALIVA. BVALIVA. BVALIVA. BVALIVA.	250/5	11.5	16.5	5 55.7	7 418,3		0,3	0,8	0,1	1,9 186,9	9 65,3	3 246,4		1,9 стр.149	49 1994
NOICHAN ANDION	1000	, ; ;						1	0	1	ת	5 32 5	5 0.5	5 C6.p.	c6.p.
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	5 25,7		131	C, I	c	c	T	T	Т		T	1
""HAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	0 15,0	0 60,5		0	0	0	0 13,1	5,9		/,4 0,/	170	1881
Итого за прием пиши:	520	15,5	18,0	0 96,4	,4 609,8		0,4	0,8	0,1	1,9 209,5	,5 77,7	,7 286,3	3,1	د	
			Обед								ĺ				
····СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	\neg	8 23,0	,0 185,7		0,3	5,6	0,2 4	4,6 48,6	,6 39,6	,6 95,6	,6 2,4		
III III III III III III III III III II	150/30	10,9	10,2	2 32,1	,1 263,7	3,7	0	1,1	0,2	2,9 18,8	,8 33,0	,0 131,6		1,6 422	2 1994
IIIVIEE BWALION	55	3.6	0.7	7 21,8	8 108,9		0,1	0	0	0	16 25,9	,9 82,5		2,1 C6.p.	p. C6.p.
WILD VALUE	210	0.5			7 118.3		0	0	0	0 15,4		7,9 24,4		0,5 588	1994
ROWITO CBUT: C	1	0,0				T			1	T	T	┑		a	
Итого за прием пищи:	700	23,4	17,8	8 105,6	,6 676,6	Г	0,4	6,7	0,4	7,5 98,8	,8 106,4	,4 334,1		0,0	
			Полдник	_											
COK a vnavoava	200	_	0,2	2 20,2		86	0	4	0	0	14	8	14 2	2,8 389	9 2011
CON a frianciano	60	4.3				146,6	0	2,6	0,1	1,1 31,7		9,5 44,3		0,7 687,735	735 1994
оппечное изделие	8	n .				36	>	8 8	2	11 45.7	7 17.5	5 58.3		3,5	
Итого за прием пищи:	260	5,3				T			T	Т		1		s ī	
Всего за день:		44,2	40,9	9 243,4	,4 1519,0		0,8	14,1	0,6	10,5 354,0	,0 201,0	,0 010,1	10,4	Ĭ	

	Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		Витамины	ины		Мин	еральны	Минеральные вещества	тва
Итого	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг С, мг А, мг	С, мг	А, мг	E, Mr	Са, мг	Мд, мг	Е, мг Са, мг Мg, мг Р, мг Fe, мг	Fe, мг
Итого за весь период	303,6	321,9	1388,0	9711,2	3,7	226,9	17,0	63,9	2173,8	63,9 2173,8 1131,0 3821,3	3821,3	78,0
Среднее значение за период	50,6	53,7	231,3	1618,5		0,61 37,8	2,83	10,7	362,3	188,5	636,9	13,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	29,8	57,7									

7-11 лет

Возраст детей