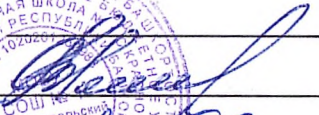


**СОГЛАСОВАНО**

**Директор**

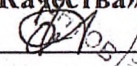
  
  
*Теплова Т.В.*

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**Общества с ограниченной ответственностью**

**«Мельница Качества»**

  
  
С. И. Фомина

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ**

**(возрастная категория от 12 лет и старше)**

**на 2021 – 2022 учебный год**

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 | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                         | 35           | 0,6              | 3,4     | 2,5         | 42,8                          | 0,01     | 0,70  | 0,11  | 0,07  | 2,81                 | 3,51   | 7,02   | 0,14   | 364         | 2008             |  |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                             | 55           | 0,0              | 3,5     | 0,0         | 31,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 1,50  | 0,00                 | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 272         | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                       | 200/0/10     | 6,3              | 7,8     | 43,6        | 273,4                         | 0,10     | 0,00  | 0,10  | 1,50  | 33,80                | 11,10  | 54,20  | 1,40   | 309         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,70                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 50           | 5,5              | 1,0     | 27,5        | 190,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,00  | 11,50                | 16,50  | 42,00  | 1,00   |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 12,5             | 15,7    | 83,5        | 577,3                         | 0,21     | 0,70  | 0,21  | 4,07  | 57,81                | 34,41  | 106,32 | 2,84   |             |                  |  |
| Всего за день:                                             |              | 12,5             | 15,7    | 83,5        | 577,3                         | 0,21     | 0,70  | 0,21  | 4,07  | 57,81                | 34,41  | 106,32 | 2,84   |             |                  |  |

2 день

2

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                    | 50           | 0,4              | 3,0     | 1,4          | 34,6                          | 0,00     | 4,30  | 0,00  | 1,30  | 10,30                | 5,90   | 18,90  | 0,50   | 24           | 2011             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ                                     | 250          | 15,3             | 21,3    | 24,2         | 366,8                         | 0,10     | 12,50 | 0,60  | 4,10  | 37,90                | 50,30  | 192,70 | 2,60   | 289          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,9          | 39,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,70                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 50           | 5,5              | 1,0     | 27,5         | 190,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,00  | 11,50                | 16,50  | 42,00  | 1,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 21,3             | 25,3    | 63,0         | 631,1                         | 0,20     | 16,80 | 0,60  | 6,40  | 69,40                | 76,00  | 256,60 | 4,40   |              |                  |
| Всего за день:                                             |              | 21,3             | 25,3    | 63,0         | 631,1                         | 0,20     | 16,80 | 0,60  | 6,40  | 69,40                | 76,00  | 256,60 | 4,40   |              |                  |

3 день

ε

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                                  | 40           | 0,4              | 3,9     | 3,5         | 55,6                          | 0,00     | 1,10  | 0,50  | 1,90  | 14,90                | 10,20  | 17,00  | 0,40   | 379         | 2008             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                                       | 60           | 0,0              | 3,8     | 0,0         | 34,1                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,10  | 0,50                 | 0,00   | 0,70   | 0,00   | 308         | 2012             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ                                    | 200/0/5      | 19,4             | 7,0     | 41,7        | 343,7                         | 0,60     | 0,00  | 0,00  | 9,00  | 94,00                | 79,50  | 200,40 | 6,20   | 199         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,70                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 45           | 5,0              | 0,9     | 24,8        | 171,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,90  | 10,40                | 14,90  | 37,80  | 0,90   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 24,9             | 15,6    | 79,9        | 644,1                         | 0,70     | 1,10  | 0,50  | 11,90 | 129,50               | 107,90 | 258,90 | 7,80   |             |                  |
| Всего за день:                                             |              | 24,9             | 15,6    | 79,9        | 644,1                         | 0,70     | 1,10  | 0,50  | 11,90 | 129,50               | 107,90 | 258,90 | 7,80   |             |                  |

## 4 день

7

| 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               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                                          | 55           | 0,0              | 3,1     | 0,0         | 27,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 1,30  | 0,00                 | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 314         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ                        | 150/0/5      | 4,3              | 5,0     | 20,8        | 148,9                         | 0,20     | 0,00  | 0,00  | 2,40  | 16,00                | 64,80  | 96,40  | 2,30   | 323         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,70                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 40           | 4,4              | 0,8     | 22,0        | 152,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,80  | 9,20                 | 13,20  | 33,60  | 0,80   |             | 2008             |
| ЯБЛОКО                                                     | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,00     | 10,00 | 0,00  | 0,60  | 16,00                | 8,00   | 11,00  | 2,20   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 9,2              | 9,3     | 62,5        | 415,5                         | 0,30     | 10,00 | 0,00  | 5,10  | 50,90                | 89,30  | 144,10 | 5,60   |             |                  |
| Всего за день:                                             |              | 9,2              | 9,3     | 62,5        | 415,5                         | 0,30     | 10,00 | 0,00  | 5,10  | 50,90                | 89,30  | 144,10 | 5,60   |             |                  |

5 день

9

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                    | 40           | 0,3              | 2,4     | 1,1         | 27,7                          | 0,00     | 3,40  | 0,00  | 1,00  | 8,20                 | 4,80   | 15,10  | 0,30   | 24          | 2011             |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                                             | 60           | 14,8             | 15,0    | 0,1         | 194,6                         | 0,10     | 0,70  | 0,10  | 0,20  | 12,60                | 13,80  | 125,60 | 1,20   | 307         | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                          | 200/0/5      | 3,9              | 6,6     | 27,1        | 184,2                         | 0,20     | 13,10 | 0,00  | 0,30  | 44,90                | 36,80  | 106,30 | 1,40   | 335         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,70                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 45           | 5,0              | 0,9     | 24,8        | 171,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,90  | 10,40                | 14,90  | 37,80  | 0,90   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 24,1             | 24,9    | 63,0        | 617,2                         | 0,40     | 17,20 | 0,10  | 2,40  | 85,80                | 73,60  | 287,80 | 4,10   |             |                  |
| Всего за день:                                             |              | 24,1             | 24,9    | 63,0        | 617,2                         | 0,40     | 17,20 | 0,10  | 2,40  | 85,80                | 73,60  | 287,80 | 4,10   |             |                  |

6 день

9

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|--|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                         | 40           | 0,7              | 3,9     | 2,9         | 49,0                          | 0,01     | 0,80  | 0,12  | 0,08  | 3,20                 | 4,01   | 8,03   | 0,16   | 364         | 2008             |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                                          | 55           | 0,0              | 3,1     | 0,0         | 27,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 1,30  | 0,00                 | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 314         | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                       | 200/0/5      | 6,6              | 8,3     | 45,6        | 287,1                         | 0,10     | 0,00  | 0,10  | 1,60  | 35,30                | 11,60  | 56,60  | 1,40   | 309         | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,70                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 50           | 5,5              | 1,0     | 27,5        | 190,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,00  | 11,50                | 16,50  | 42,00  | 1,00   |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 12,9             | 16,3    | 85,9        | 593,7                         | 0,21     | 0,80  | 0,22  | 3,98  | 59,70                | 35,41  | 109,73 | 2,86   |             |                  |  |
| Всего за день:                                             |              | 12,9             | 16,3    | 85,9        | 593,7                         | 0,21     | 0,80  | 0,22  | 3,98  | 59,70                | 35,41  | 109,73 | 2,86   |             |                  |  |

7 день

2

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                                  | 30           | 0,3              | 2,9     | 2,7         | 42,0                          | 0,00     | 0,90  | 0,30  | 1,40  | 11,30                | 7,60   | 12,80  | 0,20   | 379         | 2008             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                                       | 60           | 0,0              | 3,8     | 0,0         | 34,1                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,10  | 0,50                 | 0,00   | 0,70   | 0,00   | 308         | 2012             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ                                    | 150/0/5      | 15,0             | 5,5     | 32,2        | 266,3                         | 0,50     | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 73,00                | 61,60  | 155,30 | 4,80   | 199         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 180          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,90                 | 3,10   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 40           | 4,4              | 0,8     | 22,0        | 152,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,80  | 9,20                 | 13,20  | 33,60  | 0,80   |             | 2008             |
| ЯБЛОКО                                                     | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,00     | 10,00 | 0,00  | 0,60  | 16,00                | 8,00   | 11,00  | 2,20   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 565          | 20,2             | 13,4    | 75,6        | 577,2                         | 0,60     | 10,90 | 0,30  | 9,90  | 118,90               | 93,50  | 216,40 | 8,30   |             |                  |
| Всего за день:                                             |              | 20,2             | 13,4    | 75,6        | 577,2                         | 0,60     | 10,90 | 0,30  | 9,90  | 118,90               | 93,50  | 216,40 | 8,30   |             |                  |

8 день

8

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 210          | 13,7             | 20,3    | 48,8        | 436,9                         | 0,10     | 1,50  | 0,20  | 5,20  | 25,60                | 45,60  | 179,60 | 1,60   | 311         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,70                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 40           | 4,4              | 0,8     | 22,0        | 152,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,80  | 9,20                 | 13,20  | 33,60  | 0,80   |             | 2008             |
| ЯБЛОКО                                                     | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 0,00     | 10,00 | 0,00  | 0,60  | 16,00                | 8,00   | 11,00  | 2,20   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 18,6             | 21,5    | 90,5        | 675,6                         | 0,20     | 11,50 | 0,20  | 6,60  | 60,50                | 70,10  | 227,20 | 4,90   |             |                  |
| Всего за день:                                             |              | 18,6             | 21,5    | 90,5        | 675,6                         | 0,20     | 11,50 | 0,20  | 6,60  | 60,50                | 70,10  | 227,20 | 4,90   |             |                  |

9 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 | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                         | 35           | 0,6              | 3,4     | 2,5         | 42,9                          | 0,01     | 0,70  | 0,12  | 0,07  | 2,81                 | 3,51   | 7,02   | 0,14   | 364         | 2008             |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ                                          | 55           | 0,0              | 3,1     | 0,0         | 27,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 1,30  | 0,00                 | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 314         | 2008             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                          | 200          | 4,2              | 6,9     | 28,5        | 193,1                         | 0,20     | 13,80 | 0,00  | 0,30  | 47,20                | 38,70  | 112,00 | 1,50   | 335         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,9         | 39,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,70                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 50           | 5,5              | 1,0     | 27,5        | 190,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,00  | 11,50                | 16,50  | 42,00  | 1,00   |             | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                             | 10           | 2,6              | 3,0     | 0,0         | 37,5                          | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 98,00                | 5,00   | 58,00  | 0,10   | 14          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                       | 550          | 13,0             | 17,4    | 68,4        | 531,1                         | 0,31     | 14,80 | 0,12  | 2,67  | 169,21               | 67,01  | 222,12 | 3,04   |             |                  |  |
| Всего за день:                                             |              | 13,0             | 17,4    | 68,4        | 531,1                         | 0,31     | 14,80 | 0,12  | 2,67  | 169,21               | 67,01  | 222,12 | 3,04   |             |                  |  |

10 день

01

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак, полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                                       | 60           | 0,0              | 3,8     | 0,0         | 34,1                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,10  | 0,50                 | 0,00   | 0,70   | 0,00   | 308         | 2012             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ                                    | 150/0/5      | 15,0             | 5,5     | 32,2        | 266,3                         | 0,50     | 0,00  | 0,00  | 7,00  | 73,00                | 61,60  | 155,30 | 4,80   | 199         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 180          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,90                 | 3,10   | 3,00   | 0,30   | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 30           | 3,3              | 0,6     | 16,5        | 114,0                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 6,90                 | 9,90   | 25,20  | 0,60   |             | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                              | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 442         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 625          | 18,4             | 9,9     | 57,6        | 450,2                         | 0,50     | 0,00  | 0,00  | 7,70  | 89,30                | 74,60  | 184,20 | 5,70   |             |                  |
| Всего за день:                                             |              | 18,4             | 9,9     | 57,6        | 450,2                         | 0,50     | 0,00  | 0,00  | 7,70  | 89,30                | 74,60  | 184,20 | 5,70   |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |
| Итого за весь период                                                        | 175,2            | 169,4   | 729,9          | 5 713,0                             | 3,63     | 83,80 | 2,25  | 60,72 | 891,02               | 721,83 | 2 013,37 | 49,54  |
| Среднее значение за период                                                  | 17,5             | 16,9    | 73,0           | 571,3                               | 0,36     | 8,38  | 0,23  | 6,07  | 89,10                | 72,18  | 201,34   | 4,95   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 12,3             | 26,7    | 61,0           |                                     |          |       |       |       |                      |        |          |        |

11

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей  | Завтрак, полдник |
|----------------|------------------|
| ММС 5-11 класс | 559              |