

01.09.2023г.

**Примерное 10 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с аллергией на белок коровьего молока.
Аллергический дерматит.**

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Каша пшенная рассыпчатая | 200 | 7.92 | 7.98 | 36.94 | 292.26 | 0.22 | 1.46 | 0.00 | 0.00 | 149.32 | 0.00 | 0.56 | 1.22 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.40 | 0.01 | 4.20 | 0.00 | 1.86 | 24.60 | 22.20 | 9.00 | 0.42 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.16 | 2.28 | 15.06 | 89.00 | 0.12 | 17.46 | 0.00 | 0.10 | 23.48 | 56.64 | 23.88 | 1.08 |
| 411 | Кнели из кур с рисом | 80 | 13.84 | 14.08 | 5.94 | 196.80 | 0.06 | 1.29 | 0.05 | 0.18 | 7.62 | 133.30 | 65.23 | 1.09 |
| 418.1 | Каша из гороха с растительным маслом | 150 | 14.41 | 4.40 | 28.35 | 210.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 91.95 | 0.00 | 1.50 | 5.00 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| 646 | Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 5.10 | 5.30 | 39.40 | 226.00 | 0.06 | 0.00 | 0.05 | 0.70 | 17.00 | 48.00 | 7.00 | 0.70 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 55.61 | 43.29 | 240.85 | 1607.06 | 1.25 | 24.98 | 0.13 | 3.31 | 466.27 | 379.54 | 132.77 | 13.82 |

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 275 | Запеканка рисовая с изюмом | 1/200 | 6.13 | 2.40 | 65.33 | 314.67 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 0.53 | 26.67 | 129.33 | 38.67 | 1.33 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 7.80 | 0.01 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.36 |
| 144.2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1.84 | 3.40 | 12.10 | 86.40 | 0.20 | 14.44 | 0.02 | 0.10 | 41.22 | 40.74 | 18.36 | 1.76 |
| 405 | Курица в соусе томатном | 80 | 9.04 | 9.04 | 2.74 | 128.00 | 0.06 | 1.84 | 0.04 | 0.13 | 12.02 | 104.24 | 51.98 | 0.92 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.80 | 2.91 | 35.55 | 191.40 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 36.27 | 1.92 | 3.62 | 1.16 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.00 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0.30 | 0.12 | 17.16 | 70.04 | 0.00 | 60.00 | 0.00 | 0.20 | 18.46 | 9.90 | 10.90 | 0.44 |
| 533 | Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 8.23 | 7.73 | 23.46 | 195.79 | 0.07 | 0.47 | 0.08 | 1.15 | 155.73 | 126.60 | 14.20 | 0.75 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49.86 | 37.75 | 192.55 | 1306.21 | 0.63 | 150.46 | 0.23 | 2.57 | 557.86 | 610.73 | 151.05 | 9.69 |

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая (на воде) | 200 | 7.74 | 11.82 | 35.54 | 279.40 | 0.08 | 1.42 | 0.08 | 0.76 | 140.60 | 136.40 | 23.00 | 0.56 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 494 | Чай ягодный | 1/200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 0 | 2.80 | 0.00 | 0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0.80 | 0.10 | 4.30 | 21.00 | 0.01 | 1.22 | 0.00 | 0.00 | 20.31 | 0.00 | 12.08 | 0.77 |
| 142.1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.70 | 5.16 | 7.44 | 83.90 | 0.06 | 24.90 | 0.02 | 0.12 | 45.26 | 31.32 | 15.48 | 0.60 |
| 345.2 | Биточки рыбные с соусом | 80 | 7.69 | 6.66 | 16.25 | 152.92 | 0.05 | 0.15 | 0.02 | 0.03 | 21.17 | 9.22 | 0.73 | 0.45 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3.69 | 6.08 | 17.31 | 204.60 | 0.03 | 0.00 | 0.05 | 0.29 | 5.10 | 70.80 | 22.80 | 0.53 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1.40 | 0.20 | 26.40 | 120.00 | 0.08 | 80.00 | 0.02 | 0.40 | 36.00 | 26.00 | 22.00 | 0.60 |
| 555.1 | Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле) | 40 | 2.77 | 5.23 | 23.52 | 152.00 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.48 | 6.40 | 23.47 | 3.73 | 0.32 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36.09 | 39.48 | 213.86 | 1456.12 | 0.53 | 109.49 | 0.24 | 3.01 | 451.94 | 473.10 | 138.82 | 7.52 |

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 11.4 | 10.47 | 49.47 | 337.73 | 0.28 | 0.00 | 0.05 | 0.82 | 19.01 | 270.47 | 180.57 | 6.07 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 60 | 0.70 | 0.06 | 3.40 | 17.00 | 0.03 | 0.61 | 0.00 | 0.00 | 14.70 | 0.00 | 20.69 | 0.38 |
| 134.1 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2.28 | 4.34 | 12.08 | 97.08 | 0.08 | 13.68 | 0.00 | 0.08 | 21.82 | 45.10 | 19.68 | 0.78 |
| 412.1 | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 80 | 10.32 | 3.98 | 9.10 | 111.13 | 0.06 | 0.77 | 0.02 | 0.07 | 29.13 | 60.59 | 30.68 | 0.82 |
| 195.1 | Рагу из овощей | 150 | 2.96 | 6.27 | 15.51 | 131.79 | 0.12 | 28.02 | 0.00 | 0.12 | 52.29 | 51.06 | 20.52 | 1.02 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0.30 | 0.20 | 20.20 | 81.00 | 0.04 | 1.48 | 0.22 | 2.04 | 68.74 | 54.02 | 40.86 | 1.24 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| 573 | Гребешок с повидлом (постное тесто, на растительном масле) | 60 | 5.83 | 1.91 | 43.40 | 213.09 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 11.46 | 48.76 | 9.09 | 0.68 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36.57 | 29.42 | 210.23 | 1247.66 | 0.63 | 44.80 | 0.27 | 3.56 | 351.08 | 357.79 | 164.67 | 8.36 |

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая | 200 | 7.16 | 9.40 | 28.80 | 291.90 | 0.16 | 1.54 | 0.06 | 0.54 | 156.80 | 206.00 | 55.60 | 1.24 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 494 | Чай ягодный | 1/200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 0 | 2.80 | 0.00 | 0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 7.80 | 0.01 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.36 |
| 146.1 | Суп картофельный с клецками вегетарианский | 200 | 1.90 | 2.12 | 12.04 | 75.50 | 0.08 | 9.24 | 0.00 | 0.06 | 18.24 | 31.36 | 12.16 | 0.62 |
| 390.1 | Тефтели из говядины "ежики" с соусом | 80 | 9.41 | 11.01 | 8.58 | 171.66 | 0.03 | 1.77 | 0.00 | 0.06 | 17.41 | 16.94 | 4.94 | 0.25 |
| 241 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6.73 | 9.42 | 23.90 | 327.45 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20.46 | 0.00 | 1.04 | 1.58 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.00 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34.48 | 35.14 | 153.24 | 1253.61 | 0.71 | 86.85 | 0.06 | 1.59 | 388.81 | 451.20 | 109.74 | 8.04 |

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 8.66 | 11.90 | 38.04 | 293.80 | 0.14 | 1.38 | 0.08 | 0.24 | 143.60 | 218.60 | 50.00 | 2.38 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 7.80 | 0.01 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.36 |
| 144.1 | Суп картофельный с зеленым горошком | 200 | 1.84 | 3.40 | 12.10 | 86.40 | 0.24 | 14.20 | 0.02 | 1.92 | 44.54 | 101.34 | 37.02 | 2.50 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 230 | 17.53 | 17.41 | 41.63 | 393.30 | 0.12 | 3.50 | 0.07 | 0.44 | 18.84 | 248.72 | 109.62 | 2.05 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| 550 | Шанежка наливная | 70 | 5.32 | 4.76 | 32.48 | 194.60 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.70 | 21.00 | 46.20 | 8.40 | 0.56 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 47.09 | 45.10 | 226.79 | 1501.02 | 0.78 | 23.95 | 0.23 | 3.77 | 522.32 | 753.92 | 244.50 | 12.86 |

День: День 7

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" (на воде) | 200 | 12.26 | 11.66 | 55.06 | 226.20 | 0.08 | 1.32 | 0.08 | 0.20 | 126.60 | 140.40 | 30.60 | 0.56 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0.80 | 0.10 | 4.30 | 21.00 | 0.01 | 1.22 | 0.00 | 0.00 | 20.31 | 0.00 | 12.08 | 0.77 |
| 144.2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1.84 | 3.40 | 12.10 | 86.40 | 0.20 | 14.44 | 0.02 | 0.10 | 41.22 | 40.74 | 18.36 | 1.76 |
| 408 | Суфле из кур с соусом | 80 | 13.46 | 6.22 | 2.99 | 121.98 | 0.06 | 1.08 | 0.06 | 0.15 | 25.97 | 101.40 | 43.79 | 0.96 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.61 | 9.00 | 38.81 | 271.08 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.26 | 0.00 | 1.02 | 4.58 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0.30 | 0.20 | 20.20 | 81.00 | 0.04 | 1.48 | 0.22 | 2.04 | 68.74 | 54.02 | 40.86 | 1.24 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| 541.1 | Ватрушки с творожным фаршем | 50 | 7.24 | 3.65 | 22.00 | 149.16 | 0.07 | 0.12 | 0.03 | 0.42 | 44.75 | 81.69 | 10.26 | 0.54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 49.61 | 40.76 | 202.26 | 1376.12 | 0.96 | 21.46 | 0.44 | 3.84 | 621.94 | 488.15 | 205.97 | 13.00 |

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 275 | Запеканка рисовая с изюмом | 1/200 | 6.13 | 2.40 | 65.33 | 314.67 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 0.53 | 26.67 | 129.33 | 38.67 | 1.33 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 244 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1.86 | 1.92 | 3.90 | 40.18 | 0.07 | 6.00 | 0.03 | 0.12 | 12.00 | 37.20 | 12.60 | 0.42 |
| 134.2 | Рассольник ленинградский вегетарианский | 200 | 1.88 | 4.38 | 13.54 | 101.32 | 0.10 | 13.40 | 0.00 | 0.18 | 23.12 | 46.98 | 18.70 | 0.80 |
| 345.1 | Котлеты рыбные с соусом | 80 | 7.69 | 6.66 | 16.25 | 152.92 | 0.05 | 0.15 | 0.02 | 0.03 | 21.17 | 9.22 | 0.73 | 0.45 |
| 195.1 | Рагу из овощей | 150 | 2.96 | 6.27 | 15.51 | 131.79 | 0.12 | 28.02 | 0.00 | 0.12 | 52.29 | 51.06 | 20.52 | 1.02 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| 542 | Пирожки печенье с повидлом | 60 | 3.55 | 2.38 | 21.46 | 120.99 | 0.05 | 0.00 | 0.01 | 0.45 | 7.77 | 33.05 | 5.41 | 0.44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 41.51 | 33.67 | 190.70 | 1228.02 | 0.58 | 51.32 | 0.13 | 1.83 | 340.18 | 467.11 | 106.46 | 7.58 |

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/200 | 11.4 | 10.47 | 49.47 | 337.73 | 0.28 | 0.00 | 0.05 | 0.82 | 19.01 | 270.47 | 180.57 | 6.07 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 60 | 0.70 | 0.06 | 3.40 | 17.00 | 0.03 | 0.61 | 0.00 | 0.00 | 14.70 | 0.00 | 20.69 | 0.38 |
| 142.3 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2.12 | 4.44 | 7.38 | 78.58 | 0.06 | 24.34 | 0.00 | 0.10 | 38.24 | 38.44 | 16.92 | 0.68 |
| 412.2 | Шницели куриные, припущенные с соусом | 80 | 10.32 | 3.98 | 9.10 | 111.13 | 0.06 | 0.77 | 0.02 | 0.07 | 29.13 | 60.59 | 30.68 | 0.82 |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 7.61 | 3.42 | 42.02 | 218.52 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 3.57 | 154.67 | 148.50 | 30.78 | 1.20 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.00 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый | 200 | 1.40 | 0.20 | 26.40 | 120.00 | 0.08 | 80.00 | 0.02 | 0.40 | 36.00 | 26.00 | 22.00 | 0.60 |
| 560 | Булочка "Нежная" | 60 | 5.02 | 8.86 | 34.61 | 236.85 | 0.11 | 0.19 | 0.00 | 0.71 | 30.49 | 48.51 | 17.33 | 0.91 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 40.65 | 33.92 | 223.25 | 1353.65 | 0.67 | 176.15 | 0.07 | 5.30 | 467.17 | 423.31 | 164.56 | 9.42 |

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая | 200 | 7.16 | 9.40 | 28.80 | 291.90 | 0.16 | 1.54 | 0.06 | 0.54 | 156.80 | 206.00 | 55.60 | 1.24 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0.80 | 0.10 | 4.30 | 21.00 | 0.01 | 1.22 | 0.00 | 0.00 | 20.31 | 0.00 | 12.08 | 0.77 |
| 146.1 | Суп картофельный с клецками вегетарианский | 200 | 1.90 | 2.12 | 12.04 | 75.50 | 0.08 | 9.24 | 0.00 | 0.06 | 18.24 | 31.36 | 12.16 | 0.62 |
| 399 | Оладьи из печени по-купецки | 80 | 13.84 | 29.36 | 9.44 | 177.60 | 0.20 | 5.76 | 5.52 | 0.96 | 17.60 | 213.60 | 16.80 | 4.16 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.71 | 3.32 | 16.99 | 182.81 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 25.68 | 161.34 | 21.18 | 0.92 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0.30 | 0.20 | 20.20 | 81.00 | 0.04 | 1.48 | 0.22 | 2.04 | 68.74 | 54.02 | 40.86 | 1.24 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 36.81 | 27.33 | 147.87 | 1112.11 | 0.74 | 20.54 | 5.80 | 5.09 | 457.47 | 860.22 | 191.68 | 11.44 |

| Среднее значение за период по завтракам | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| | 12.95 | 13.24 | 56.44 | 400.16 | 0.16 | 3.23 | 0.09 | 0.62 | 205.14 | 199.03 | 34.47 | 1.85 |
| Среднее значение за период по обедам | 23.23 | 20.45 | 95.84 | 664.59 | 0.47 | 45.39 | 0.57 | 1.91 | 146.54 | 238.43 | 90.67 | 7.15 |
| Среднее значение за период | 42.61 | 38.32 | 195.53 | 1334.20 | 0.74 | 76.09 | 0.68 | 3.44 | 459.63 | 495.29 | 155.12 | 10.24 |