



УТВЕРЖДЕНО:
ИП Эжаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжаев



Директор ООО "Тимашевское
ЗАО"

Сотомеева ММ.

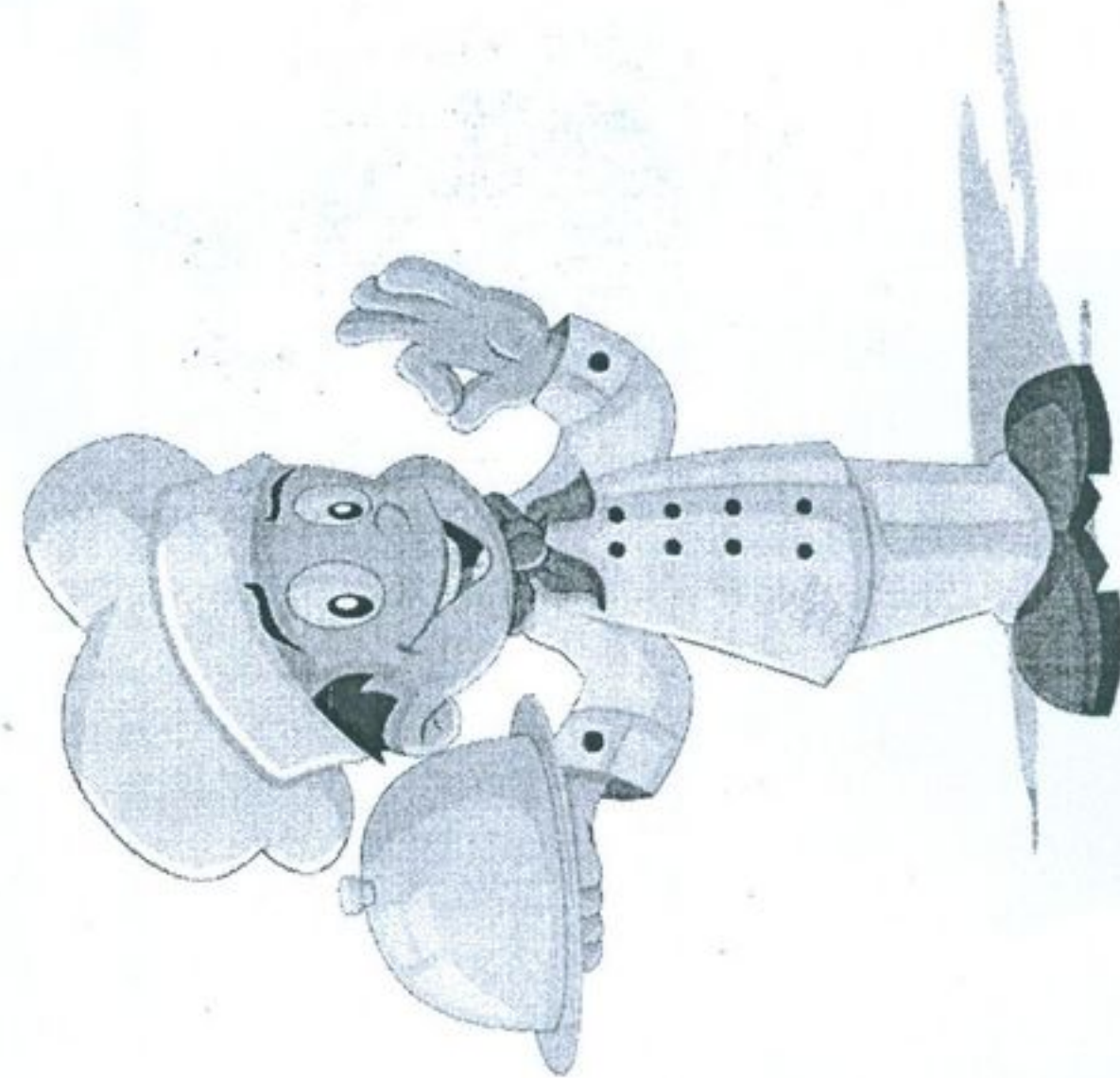
ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

СЕЗОН: ОСЕНЬ

2024 год

СОГЛАСОВАНО:



Сезон: Дежурное
Категория: от 7 до 11 лет

1 неделя/Понедельник

Основное (организованное) меню питания
для учащихся возрастной категории 7-11 лет, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов в общеобразовательных организациях МО Тимашевский район.
Сезон: Осень

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ*	200	4,9	6,8	29,9	200,7	0,53	0,04	0,12	0,04	0,08	112,08	114,78	25,55	0,38	179,62	9,59	0,00	0,01	189	2008
БЛИНЧИКИ*	105	5,4	7,5	30,7	211,9	0,00	0,06	0,05	0,04	0,24	18,04	47,31	7,95	0,59	63,08	2,23	0,01	0,01	399	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ*	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,60	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	471	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	9200180	2021
Итого за прием пищи:	525	15,5	19,5	82,9	569,2	1,25	0,14	0,37	0,09	0,32	302,51	312,87	71,01	2,10	499,70	22,22	1,82	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)* ⁴	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,1	3,6	14,3	96,1	9,60	0,10	0,00	0,16	0,00	20,00	62,40	25,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	92	2008
СРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ*	90	8,7	13,9	9,9	202,4	2,03	0,05	0,08	0,04	0,10	26,04	101,02	18,07	1,77	210,83	5,11	0,00	0,03	274	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	160	3,3	4,7	21,6	141,7	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	33,85	106,51	16,67	0,65	70,98	0,00	0,01	0,03	184	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД**	200	0,2	0,1	13,4	57,3	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,46	5,58	4,57	0,49	99,20	1,20	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024) ³	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	900	21,8	23,5	112,9	758,8	29,23	0,43	0,21	0,31	0,18	133,31	368,94	104,51	9,01	639,02	11,75	0,02	0,08		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7,8	3,0	50,4	259,2	1,01	0,11	0,05	0,00	0,03	17,45	68,73	13,67	0,82	167,32	2,11	0,02	0,02	439	2011
КЕФИР 2.5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011
Итого за прием пищи:	300	13,6	8,0	58,4	365,2	2,41	0,19	0,39	0,06	0,03	257,45	258,73	41,67	1,02	459,32	20,11	0,02	0,06		
Всего за день:		50,9	51,0	254,2	1 693,2	32,68	0,76	0,97	0,46	0,53	603,28	940,55	217,19	12,13	1 896,03	54,08	1,85	0,17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011		
	180	11,9	14,2	34,2		0,08	0,08	0,09	0,09	0,10	238,80	155,76	18,08	1,16	88,78	0,75	0,01	0,02	204	2011		
	200	3,4	2,8	14,6		0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,20	86,15	21,33	0,56	182,83	9,00	0,00	0,00	462	2021		
	20	1,5	0,1	10,0		0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	108	2013		
	20	1,3	0,2	8,5		0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	574	2021		
	100	0,9	0,1	9,2		4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	363,00	2,00	0,00	0,02	82	2021		
	580	19,6	17,4	78,8		557,1	10,60	0,23	0,26	0,10	381,75	320,75	75,01	4,36	861,62	14,07	0,02	0,04				
Обед																						
	60	0,5	0,1	1,5		2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-29-2020	2021		
	200	1,6	4,6	10,1		6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	82	2011		
	90	13,2	14,0	12,2		227,5	0,45	0,07	0,11	0,02	30,74	150,33	26,89	2,30	243,91	5,23	0,01	0,05	347	2021		
	150	4,4	5,2	20,0		143,8	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	11,69	97,31	65,84	2,28	137,90	1,19	0,00	0,01	324	2008	
	30	0,4	0,7	2,8		19,9	0,80	0,01	0,00	0,06	0,01	4,41	7,25	4,03	0,16	51,03	0,17	0,00	0,00	422	2021	
	200	1,0	0,2	20,2		86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
	40	3,1	0,2	20,1		94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013		
	35	2,3	0,3	14,8		71,4	0,00	0,08	0,03	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021		
	805	26,5	25,3	101,6		742,1	14,48	0,39	0,30	0,29	130,52	397,12	152,70	11,28	1 151,37	16,87	0,01	0,10				
Полдник																						
	90	9,9	11,6	19,6		236,9	0,22	0,05	0,16	0,05	107,92	140,61	16,20	0,59	126,96	3,89	0,02	0,02	290	2021		
	20	1,4	1,7	11,1		65,6	0,20	0,01	0,08	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	471	2021		
	200	0,2	0,0	13,0		53,0	1,40	0,01	0,01	0,00	10,00	10,00	5,43	0,12	52,00	0,00	0,02	0,00	Р300223	2021		
	310	11,6	13,3	43,7		355,5	1,82	0,07	0,25	0,06	179,32	184,41	28,43	0,74	251,88	5,29	0,04	0,03				
		57,6	56,0	224,1		1 654,7	26,90	0,69	0,86	0,61	691,59	912,29	256,14	16,38	2 264,84	36,24	0,07	0,17				

Сезон: Дежурное
Категория: от 7 до 11 лет

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016	
	155	9,7	13,4	27,5	285,8	0,71	0,06	0,19	0,41	0,14	143,24	165,40	27,23	0,86	199,86	6,45	0,01	0,03	224	2011		
	20	0,5	2,9	0,7	40,0	0,02	0,00	0,02	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	1,80	0,00	0,00	433	2021		
	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,78	1,88	1,99	0,04	13,15	0,00	0,00	0,00	461	2021		
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013		
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011		
	525	16,0	19,9	73,0	563,9	11,60	0,17	0,28	0,47	0,14	277,84	271,48	55,20	4,03	573,21	10,25	0,02	0,05				
Обед																						
	60	0,5	6,1	1,7	63,5	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,54	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011		
	200	4,6	4,3	15,0	117,1	3,68	0,14	0,05	0,16	0,00	32,13	62,44	26,23	1,54	374,70	3,46	0,00	0,02	99	2008		
	15	0,8	0,8	14,0	71,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,81	16,44	3,29	0,25	25,85	0,00	0,00	0,00	115	2012		
	90	12,9	7,3	5,9	142,2	2,83	0,08	0,09	0,44	0,00	46,74	194,34	51,98	1,06	460,64	119,05	0,01	0,51	54-11-2020	2021		
	150	3,2	6,5	24,4	157,2	10,38	0,12	0,11	0,04	0,10	45,01	86,05	30,31	1,22	764,48	8,55	0,00	0,03	312	2011		
	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	108	2013		
	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021		
	775	26,2	25,5	105,2	761,1	26,92	0,50	0,32	0,69	0,10	160,54	431,11	138,91	6,45	1 832,10	134,15	0,01	0,58				
Полдник																						
	105	5,4	8,3	30,7	219,1	0,00	0,06	0,05	0,04	0,25	18,14	47,46	7,95	0,58	63,23	2,23	0,01	0,01	399	2011		
	30	0,8	4,4	1,0	59,9	0,04	0,01	0,02	0,03	0,00	21,93	14,40	1,92	0,05	32,70	2,70	0,00	0,00	433	2021		
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	399	2011		
	335	7,1	12,9	51,3	362,5	1,64	0,08	0,09	0,08	0,25	52,67	74,46	17,07	3,15	335,93	6,93	0,01	0,02				
	Итого за прием пищи:																					
	Всего за день:																					

Сезон: Дежурное
Категория: от 7 до 11 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)* ⁴	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С ВЕТЧИНОЙ*	90	11,9	14,9	9,2	219,1	0,48	0,08	0,11	0,04	0,00	36,43	115,84	15,53	1,57	175,12	6,59	0,01	0,06	316	2016	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ*	150	3,1	3,6	20,3	125,8	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	31,53	99,70	15,62	0,61	66,40	0,00	0,01	0,03	184	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗЫ*	200	0,4	0,1	22,4	98,0	35,20	0,01	0,03	0,07	0,00	19,24	10,51	6,23	0,43	71,48	0,00	0,00	0,00	473	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	550	19,7	19,2	77,2	567,1	41,69	0,27	0,21	0,20	0,06	105,01	282,83	61,18	4,64	553,26	9,19	0,02	0,09			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ*	60	0,5	3,6	1,4	40,2	2,82	0,02	0,02	0,00	0,00	13,39	23,75	7,91	0,34	79,43	0,00	0,00	0,00	K000020	2017	
СУП КУРИНЫЙ*	200	4,4	5,3	8,6	99,8	2,88	0,05	0,05	0,31	0,00	30,51	57,43	18,03	0,82	228,56	3,48	0,00	0,04	152	2016	
МЯСО ТУШЕНОЕ *	90	11,6	13,3	4,0	240,9	1,46	0,05	0,10	0,15	0,00	20,52	131,69	18,10	1,44	216,93	5,23	0,02	0,10	54-25м-2020	2021	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ*	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	31,64	99,85	15,62	0,61	66,55	0,00	0,01	0,03	184	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)* ⁵	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)* ³	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2,00	0,02	0,03	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	1,80	155,00	1,00	0,00	0,01	K0000338	2017	
Итого за прием пищи:	880	25,7	27,7	106,7	838,7	13,16	0,35	0,29	0,49	0,06	143,56	409,52	99,27	10,22	1 090,47	13,85	0,04	0,18			
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОВЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	100	6,5	5,4	34,5	208,4	6,66	0,21	0,28	0,02	0,14	24,76	172,27	26,01	1,52	321,14	3,01	0,00	0,00	406,2	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	300	10,2	8,5	58,9	349,4	7,18	0,24	0,39	0,03	0,14	138,19	267,85	53,50	2,39	528,43	12,01	0,00	0,00			
Всего за день:		55,6	55,3	242,8	1 755,2	62,02	0,86	0,90	0,72	0,28	384,76	990,20	213,94	17,25	2 172,16	35,15	0,06	0,27			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	So, мг			F, мг
		Углевод, г																			
		Жиры, г																			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ*	60	0,91	3,06	5,65	54,29	8,77	0,01	0,02	0,00	0,00	22,48	16,55	7,66	0,48	90,64	1,61	0,00	0,01	45	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	150	14,06	22,06	3,05	274,39	0,26	0,07	0,44	0,30	2,33	106,21	214,83	16,90	2,39	216,96	24,99	0,03	0,05	214	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,91	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)*	200	0,58	0,00	32,01	131,92	4,80	0,03	0,07	0,10	0,00	9,00	27,00	21,60	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	660	19,37	26,31	74,15	614,21	14,93	0,20	0,57	0,40	2,33	163,38	309,94	65,72	5,53	722,99	28,00	0,03	0,06			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)*	60	0,64	0,12	2,21	13,97	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ*	200	1,84	4,19	13,72	100,48	5,88	0,07	0,05	0,15	0,00	41,32	57,70	21,81	0,98	409,54	3,70	0,00	0,02	96	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ*	100	13,29	10,67	0,52	170,71	2,40	0,07	0,18	0,15	0,14	25,64	199,53	23,33	1,98	279,22	7,56	0,03	0,16	208	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ*	150	4,17	4,67	24,50	156,60	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	23,73	89,03	21,43	1,52	86,68	0,00	0,02	0,00	54-2014	2021	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ*	200	1,08	0,06	17,36	75,25	0,34	0,02	0,04	0,12	0,00	39,12	28,12	22,04	0,62	368,25	0,00	0,00	0,01	108	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	580	2021	
ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20	1,65	4,27	12,42	95,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	810	28,37	24,68	107,78	788,36	14,40	0,40	0,36	0,52	0,38	153,77	456,82	120,21	8,04	1 423,69	15,10	0,06	0,20			
Полдник																					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,06	0,06	20,61	84,34	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,89	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016	
СЫРНИКИ ПО-КИЕВСКИ*	100	9,27	13,20	39,84	330,59	2,07	0,05	0,15	0,05	0,05	96,16	138,45	17,90	0,80	168,80	2,11	0,02	0,02	222	2008	
Итого за прием пищи:	300	9,33	13,26	60,65	414,93	2,68	0,05	0,15	0,05	0,05	106,81	139,95	20,79	1,10	212,26	2,41	0,02	0,02			
Всего за день:		57,07	64,15	242,56	1 817,60	32,07	0,95	1,10	0,97	2,77	423,96	906,71	206,72	14,67	2 368,94	45,51	0,10	0,28			

Сезон: Дежурное
Категория: от 7 до 11 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША БЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,5	6,4	42,7	259,7	0,71	0,11	0,16	0,04	0,05	151,63	169,90	40,10	0,91	263,00	13,43	0,00	0,01	328	2008
БЛИНЧИКИ	105	5,4	8,3	30,7	219,1	0,00	0,06	0,05	0,04	0,25	18,14	47,46	7,95	0,58	63,23	2,23	0,01	0,01	399	2011
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)*	20	0,1	0,1	14,4	55,9	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	2,52	1,62	0,09	21,40	0,00	0,00	0,00	86	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ**	200	3,8	3,5	11,2	91,0	0,52	0,03	0,13	0,00	0,00	111,00	107,00	30,70	1,10	184,00	9,00	1,80	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	505	16,8	18,3	99,0	625,8	1,47	0,20	0,34	0,08	0,30	283,47	326,88	80,37	2,69	531,63	24,67	1,82	0,03		
Обед																				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ*	200	3,1	4,8	13,1	110,2	4,93	0,06	0,05	0,18	0,00	46,96	74,23	26,69	1,33	377,38	4,24	0,00	0,02	84	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ*	90	11,1	8,7	8,7	171,2	0,98	0,09	0,10	0,03	0,00	71,38	237,84	51,99	0,84	440,42	149,75	0,02	0,63	246	2016
ВОК "РИС С ОВОЩАМИ"	150	4,3	10,3	40,8	274,1	28,63	0,07	0,06	0,99	0,00	24,30	90,38	37,58	1,02	160,57	3,13	0,01	0,04	178	2016
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ*	200	0,3	0,2	24,3	103,0	3,51	0,01	0,01	0,00	0,00	18,20	6,78	6,20	1,06	153,79	0,99	0,00	0,01	509	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи	710	23,7	24,5	119,3	812,8	38,05	0,35	0,26	0,90	0,00	175,20	469,08	140,66	6,35	1 224,91	160,07	0,03	0,70		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДЕРЕВЕНСКАЯ	100	7,8	3,0	50,4	259,2	1,01	0,11	0,05	0,00	0,03	17,45	68,73	13,67	0,82	167,32	2,11	0,02	0,02	439	2011
КЕФИР 2,5% (ПРОМЫШЛЕННАЯ УПАКОВКА)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	396	2011
Итого за прием пищи:	300	13,6	8,0	58,4	365,2	2,41	0,19	0,39	0,06	0,03	257,45	258,73	41,67	1,02	459,32	20,11	0,02	0,06		
Всего за день:		54,1	50,8	276,7	1 803,7	41,92	0,74	0,98	1,04	0,33	716,12	1 054,68	262,71	10,06	2 215,86	204,85	1,87	0,79		

Сезон: Дежурное
Категория: от 7 до 11 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)*	90	7,9	10,3	4,0	142,3	2,83	0,09	0,09	0,45	0,00	46,74	194,35	52,01	1,06	460,65	119,03	0,01	0,51	54-11-2020	2021			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО)* ^а	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	108	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	25	1,7	0,2	10,9	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	574	2021			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	510	17,1	18,1	83,6	588,1	17,21	0,33	0,26	0,48	0,08	121,65	354,92	107,32	7,00	1 553,15	131,01	0,01	0,55					
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ)* ^а	60	0,6	0,1	2,2	14,0	6,00	0,03	0,02	0,08	0,00	7,56	14,04	10,80	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	200	4,6	4,3	15,0	117,1	3,68	0,14	0,05	0,16	0,00	32,13	62,44	26,23	1,54	374,70	3,46	0,00	0,02	99	2008			
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ*	90	13,3	18,0	10,8	349,7	0,60	0,10	0,16	0,10	0,23	24,72	193,94	30,78	2,67	230,82	6,41	0,02	0,10	326	2016			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ*	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,00	0,02	0,00	0,03	0,00	10,00	49,00	16,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ**	200	0,0	0,0	6,8	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	0,00	1,71	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	54-11-2020	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024)* ^б	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011			
Итого за прием пищи:	870	26,0	27,8	102,5	859,1	20,28	0,44	0,30	0,38	0,23	112,58	390,27	111,70	9,45	1 151,05	15,03	0,02	0,14					
Полдник																							
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ДЖЕМ)	100	4,2	6,7	49,0	269,0	5,92	0,04	0,05	0,04	0,20	20,97	41,08	10,59	0,61	99,10	1,72	0,01	0,01	446	2012			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ*	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011			
Итого за прием пищи:	300	10,2	11,8	58,8	379,6	7,02	0,10	0,27	0,07	0,20	238,19	193,00	34,22	0,78	407,16	20,71	0,01	0,01					
Всего за день:		53,4	57,7	244,9	1 806,8	44,51	0,87	0,82	0,94	0,50	470,42	938,19	253,24	17,24	3 111,36	166,74	0,04	0,70					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ ⁴	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-25-2020	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ ⁵	90	7,2	11,3	9,3	172,2	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,07	72,72	12,98	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ⁶	160	4,7	5,5	21,3	153,2	0,00	0,12	0,07	0,02	0,08	12,46	103,79	70,23	2,43	147,09	1,27	0,00	0,01	324	2008
ЧАЙ "КАРКАДЕ" ⁷	200	0,0	0,0	7,3	28,1	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,64	1,88	1,99	0,04	12,91	0,00	0,00	0,00	461	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ⁸	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ⁹	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:	590	18,0	17,4	76,3	538,9	4,23	0,31	0,19	0,05	0,08	67,00	269,47	113,56	6,40	528,39	9,08	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ ¹⁰	60	0,6	1,9	2,2	29,0	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,52	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ¹¹	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	43,08	41,77	20,67	1,02	294,76	4,52	0,00	0,02	82	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ ¹²	200	15,7	20,2	25,0	393,8	1,60	0,09	0,15	0,27	0,10	25,01	236,97	48,13	3,08	494,52	9,95	0,01	0,08	330	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО) ¹³	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ¹⁴	40	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ ¹⁵	40	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	574	2021
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (с 01.09. по 30.11.2024) ¹⁶	100	0,9	0,1	9,2	43,7	4,00	0,03	0,07	0,08	0,00	18,00	30,60	14,40	0,90	383,00	2,00	0,00	0,02	82	2021
Итого за прием пищи:	840	25,5	27,5	103,8	819,4	26,45	0,31	0,34	0,58	0,10	124,63	399,36	118,15	10,27	1 603,96	20,57	0,01	0,13		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ ¹⁷	100	11,0	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,12	0,05	0,23	58,17	119,01	16,08	0,91	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ ¹⁸	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	300	12,6	7,8	59,1	364,6	0,36	0,11	0,18	0,05	0,23	120,05	162,43	27,03	1,69	227,45	7,22	0,03	0,02		
Всего за день:		56,1	52,8	239,2	1 722,9	31,03	0,73	0,71	0,68	0,41	311,68	831,26	268,74	18,36	2 359,80	36,86	0,04	0,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fо, мг	К, мг	I, мг	So, мг	F, мг				
Завтрак																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ *	60	0,84	3,02	4,21	48,38	7,03	0,02	0,02	0,28	0,00	24,38	18,47	11,10	0,79	141,02	2,09	0,00	0,01	2	2021		
ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ *	200	11,77	15,67	21,66	250,61	1,10	0,12	0,12	0,32	0,00	38,70	246,01	97,23	2,32	372,36	4,36	1,18	0,07	54-254*	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,72	7,42	5,31	0,74	25,55	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	35	2,87	0,22	17,55	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	108	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	574	2021		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	1,46	0,49	20,37	63,12	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,20	25,20	37,80	0,54	94,80	0,00	0,00	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	630	19,25	19,71	80,73	587,50	12,20	0,29	0,24	0,63	0,00	95,35	356,95	169,64	6,49	979,68	8,41	1,18	0,09				
Обед																						
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ*	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	12,42	22,08	7,56	0,54	84,60	1,80	0,00	0,01	54-29*	2021		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ТОМАТОМ*	200	1,78	2,25	14,33	85,05	5,78	0,07	0,05	0,15	0,00	21,54	48,63	20,80	0,82	409,70	3,85	0,00	0,02	114	2021		
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ**	200	17,70	21,34	13,49	317,75	16,95	0,12	0,17	0,44	0,00	60,95	188,39	43,78	2,57	652,88	10,14	0,02	0,14	54-224*	2021		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ*	200	0,06	0,06	20,91	84,34	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	10,65	1,50	2,69	0,30	43,46	0,30	0,00	0,00	481	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	108	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	45	2,98	0,40	19,08	81,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	574	2021		
Итого за прием пищи:	750	26,42	24,39	81,75	693,64	25,75	0,35	0,30	0,90	0,00	124,01	338,15	98,43	6,93	1 309,69	18,61	0,02	0,18				
Полдник																						
НЕЖНЫЙ БИСКВИТ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	40	1,94	6,21	22,12	151,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	462	2021		
КАКАО С МОЛОКОМ*	200	3,38	2,77	14,57	97,81	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	108,20	86,15	21,33	0,58	182,83	9,00	0,00	0,00	82	2021		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)*	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	340	6,82	9,48	57,69	345,13	10,52	0,07	0,16	0,05	0,00	117,20	114,15	63,33	1,16	530,83	9,00	0,00	0,00				
Всего за день:		52,49	53,58	238,17	1 626,27	48,47	0,71	0,70	1,28	0,00	336,56	809,25	331,40	14,58	2 820,20	36,02	1,20	0,27				