

Утверждаю  
Директор ООО «Формула вкуса плюс»



А.О. Ушаков

31.08.2020г

Согласовано  
Директор МБОУ ООШ № 34



Б. И. Чернобай

31.08.2020г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов на летне-осенний период для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений

Дети: первый  
 Период: первый  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 года

№ Репл туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
																		г
	Завтрак:																	
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00	
	Каши жидкая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00	
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00	
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,00</b>	<b>19,17</b>	<b>89,41</b>	<b>606,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,69</b>	<b>6,87</b>	<b>0,89</b>	<b>0,77</b>	<b>340,03</b>	<b>257,68</b>	<b>54,29</b>	<b>1,86</b>	<b>3,55</b>	<b>0,00</b>	
	Обед:																	
	Щи из свежей капусты с сметаной	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01	
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,02	0,73	0,00	0,30	17,44	123,32	17,60	2,44	3,26	0,03	
	Мага вязкая (перловая)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0	
392	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0	
	Хлеб ржаной поджаренный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0	
	Сок натуральный (гроздевый)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0	
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,92</b>	<b>25,35</b>	<b>107,97</b>	<b>759,71</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>31,68</b>	<b>0,00</b>	<b>3,35</b>	<b>186,26</b>	<b>410,77</b>	<b>95,12</b>	<b>8,71</b>	<b>3,91</b>	<b>0,06</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43,92</b>	<b>44,52</b>	<b>197,38</b>	<b>1365,88</b>	<b>0,54</b>	<b>1,00</b>	<b>38,55</b>	<b>0,89</b>	<b>4,12</b>	<b>526,29</b>	<b>668,45</b>	<b>149,41</b>	<b>10,57</b>	<b>7,46</b>	<b>0,06</b>	

Диск: второй  
 Период: летняя  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Решен туры	Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
							Калорийность											
								В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
			Б	Ж	У													
	<b>Завтрак:</b>																	
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	
259	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Хлеб ржаной бездрожжевой	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>27,55</b>	<b>21,74</b>	<b>70,00</b>	<b>585,85</b>	<b>0,40</b>	<b>0,62</b>	<b>24,81</b>	<b>0,36</b>	<b>11,37</b>	<b>327,92</b>	<b>493,81</b>	<b>126,10</b>	<b>10,15</b>	<b>4,89</b>	<b>0,02</b>	
	<b>Обед:</b>																	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0	
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03	
227	Рыба припущенная	70	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,17	
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0	
	Хлеб ржаной бездрожжевой	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04	
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,06</b>	<b>21,01</b>	<b>106,65</b>	<b>732,33</b>	<b>0,60</b>	<b>0,69</b>	<b>35,79</b>	<b>0,71</b>	<b>2,80</b>	<b>442,23</b>	<b>571,66</b>	<b>142,83</b>	<b>5,56</b>	<b>1,68</b>	<b>0,25</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56,61</b>	<b>42,75</b>	<b>176,65</b>	<b>1318,18</b>	<b>1,00</b>	<b>1,31</b>	<b>60,60</b>	<b>1,07</b>	<b>14,17</b>	<b>770,15</b>	<b>1065,47</b>	<b>268,93</b>	<b>15,71</b>	<b>6,57</b>	<b>0,27</b>	

День: третий  
 Период: первая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рецепт тура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под(мг)
	<b>Завтрак:</b>																
	Салат из овощей (помидоры и огурцы)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
302	Каша вязкая (ячневая)	130,00	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной водородный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Сок натуральный (яблочный)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	<b>Итого по завтраку:</b>		<b>24,52</b>	<b>19,45</b>	<b>99,76</b>	<b>672,17</b>	<b>0,54</b>	<b>0,53</b>	<b>21,06</b>	<b>1,31</b>	<b>4,13</b>	<b>286,47</b>	<b>488,34</b>	<b>218,82</b>	<b>38,40</b>	<b>4,16</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед:</b>																
104	Суп картофельный с мясом	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07
223	Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,31	0,94	0,88	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34	1,08	0,06
	Соус сметанный сладкий	35	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10	0,08	0,02
	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной водородный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0
	<b>Итого по обеду:</b>		<b>37,79</b>	<b>27,49</b>	<b>132,76</b>	<b>929,59</b>	<b>0,51</b>	<b>0,80</b>	<b>40,42</b>	<b>1,24</b>	<b>1,56</b>	<b>524,25</b>	<b>526,24</b>	<b>132,24</b>	<b>5,88</b>	<b>3,12</b>	<b>0,19</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>62,31</b>	<b>46,94</b>	<b>332,52</b>	<b>1601,76</b>	<b>1,05</b>	<b>1,33</b>	<b>61,48</b>	<b>2,55</b>	<b>5,69</b>	<b>810,72</b>	<b>1014,58</b>	<b>351,06</b>	<b>44,28</b>	<b>7,28</b>	<b>0,30</b>

День: четвертый  
 Период: первый  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рейс тура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под (мг)
<b>Завтрак:</b>																	
	Салат из овощей (белочашиной заправки)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
21 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
312	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
	Хлеб ржаной гидролизованный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
<b>Итого на завтрак:</b>			<b>17,13</b>	<b>18,92</b>	<b>81,90</b>	<b>566,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,37</b>	<b>44,75</b>	<b>1,03</b>	<b>1,65</b>	<b>196,91</b>	<b>312,91</b>	<b>97,67</b>	<b>4,29</b>	<b>2,03</b>	<b>0,12</b>
<b>Обед:</b>																	
96	Рассольник по-ленински редкий	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05
	Птица запеченная	85	19,30	16,00	0,66	221,44	0,06	0,13	2,08	0,90	0,30	43,65	149,58	19,25	1,71	0,00	0
143	Рагу из овощей	130	2,19	13,61	10,65	173,85	0,07	0,07	15,49	0,57	0,00	46,00	55,71	20,13	0,74	0,35	0,02
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,66	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной гидролизованный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2
	Фрукты свежие (груши)	100	0,50	0,50	12,83	57,82	0,04	0,02	5,00	0,00	0,33	25,00	18,33	14,17	0,50	0,09	0
	Молоко 2,5 % жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
<b>Итого на обед:</b>			<b>33,96</b>	<b>40,88</b>	<b>101,05</b>	<b>908,36</b>	<b>0,50</b>	<b>0,66</b>	<b>35,76</b>	<b>1,87</b>	<b>1,68</b>	<b>433,55</b>	<b>537,30</b>	<b>132,84</b>	<b>6,39</b>	<b>0,98</b>	<b>0,28</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>51,09</b>	<b>59,80</b>	<b>182,95</b>	<b>1474,81</b>	<b>0,96</b>	<b>1,03</b>	<b>80,51</b>	<b>2,90</b>	<b>3,33</b>	<b>630,46</b>	<b>850,21</b>	<b>230,51</b>	<b>10,68</b>	<b>3,01</b>	<b>0,40</b>

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рацион туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под (мг)
	<b>Завтрак:</b>																
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
212	Омлет с кабачком или сосисками	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
368	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>21,72</b>	<b>32,02</b>	<b>57,76</b>	<b>606,14</b>	<b>0,39</b>	<b>0,62</b>	<b>12,20</b>	<b>2,88</b>	<b>9,15</b>	<b>193,41</b>	<b>387,71</b>	<b>81,66</b>	<b>8,46</b>	<b>3,03</b>	<b>0,03</b>
	<b>Обед:</b>																
84	Борщ с вареной говядиной и фасолью	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33	0,02
	Рыба тушеная в томате с овощами	220	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	0,10	7,46	0,11	0,90	78,14	324,38	97,06	1,70	1,04	0,48
392	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4,90	6,57	54,25	295,73	0,08	0,06	0,06	0,13	1,20	15,60	49,12	19,28	1,11	0,20	0
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>35,17</b>	<b>23,31</b>	<b>140,53</b>	<b>912,59</b>	<b>0,56</b>	<b>0,38</b>	<b>17,53</b>	<b>0,24</b>	<b>3,41</b>	<b>228,62</b>	<b>599,80</b>	<b>191,79</b>	<b>9,32</b>	<b>1,57</b>	<b>0,54</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56,89</b>	<b>55,33</b>	<b>198,29</b>	<b>1518,73</b>	<b>0,94</b>	<b>1,01</b>	<b>29,73</b>	<b>3,12</b>	<b>12,56</b>	<b>422,03</b>	<b>987,51</b>	<b>273,45</b>	<b>17,78</b>	<b>4,60</b>	<b>0,57</b>

День: шестой  
 Период: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рецепт тура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Поли (мг)		
																		(г)	(г)
	<b>Завтрак:</b>																		
	Омлет свежий (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00		
269	Возлеть (биточко) особые	70,00	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00		
Л 224	Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00		
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00		
	Хлеб ржаной водированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02		
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00		
	Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00		
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>15,69</b>	<b>15,11</b>	<b>82,63</b>	<b>630,91</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>26,33</b>	<b>0,80</b>	<b>1,23</b>	<b>152,44</b>	<b>271,66</b>	<b>81,97</b>	<b>18,88</b>	<b>3,51</b>	<b>0,02</b>		
	<b>Обед:</b>																		
Л135	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01		
211	Омлет с сыром	140	19,12	25,38	2,72	315,78	0,11	0,58	0,34	3,87	1,68	278,93	334,06	23,28	2,93	2,59	0,36		
	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,47	0,03	0,02	5,82	0,08	0,00	14,35	36,70	12,10	0,42	0,00	0		
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0		
	Хлеб ржаной водированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02		
	Фрукты свежие (бананы)	120	0,60	0,60	15,41	69,44	0,05	0,02	6,00	0,00	0,41	30,00	22,01	17,00	0,62	0,18	0		
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,7 % -ной жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,92	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0		
	<b>Итого на обед:</b>		<b>32,44</b>	<b>38,04</b>	<b>86,56</b>	<b>818,34</b>	<b>0,47</b>	<b>1,02</b>	<b>27,20</b>	<b>4,30</b>	<b>3,14</b>	<b>622,68</b>	<b>582,76</b>	<b>125,23</b>	<b>9,15</b>	<b>4,05</b>	<b>0,39</b>		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,13</b>	<b>53,15</b>	<b>169,18</b>	<b>1449,25</b>	<b>0,83</b>	<b>1,30</b>	<b>53,53</b>	<b>5,10</b>	<b>4,37</b>	<b>775,12</b>	<b>854,42</b>	<b>207,20</b>	<b>28,03</b>	<b>7,56</b>	<b>0,41</b>		

День: седьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Реш туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			вещества				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В6	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Пола (мг)
	<b>Завтрак:</b>																
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
235	Шницель рыбный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	
310	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,60	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
*	Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной водородный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Сок натуральный (грушевый)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>17,62</b>	<b>11,50</b>	<b>89,06</b>	<b>530,18</b>	<b>0,59</b>	<b>0,67</b>	<b>40,59</b>	<b>0,17</b>	<b>15,11</b>	<b>200,15</b>	<b>347,07</b>	<b>110,13</b>	<b>13,26</b>	<b>2,78</b>	<b>0,03</b>
	<b>Обед:</b>																
81	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07
256-330	Мясо тушеное в соусе	80	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,30	9,54	63,38	11,30	0,75	1,12	0,02
	Каша рассыпчатая (рисовая)	125	2,98	6,12	30,90	190,60	0,03	0,03	0,00	0,31	0,55	13,42	64,90	21,97	0,46	0,54	0
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	0,06	100,00	0,00	0,60	21,34	3,41	3,44	0,63	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,69	141,15	0,06	0,015	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной водородный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,00	5,00	6,00	89,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>21,50</b>	<b>33,32</b>	<b>107,75</b>	<b>816,88</b>	<b>0,46</b>	<b>0,55</b>	<b>113,76</b>	<b>0,71</b>	<b>2,03</b>	<b>374,38</b>	<b>440,57</b>	<b>110,24</b>	<b>4,78</b>	<b>2,42</b>	<b>0,51</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,12</b>	<b>44,82</b>	<b>196,81</b>	<b>1347,06</b>	<b>1,05</b>	<b>1,21</b>	<b>154,35</b>	<b>0,88</b>	<b>17,14</b>	<b>574,53</b>	<b>787,64</b>	<b>220,37</b>	<b>18,04</b>	<b>5,20</b>	<b>0,54</b>



День: восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

№ Рецепт туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		V1	V2	С	А	Е	Кальций В (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Натр (мг)
	<b>Завтрак:</b>																
	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
278	Тефтели из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
302	Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб ржаной водированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>20,17</b>	<b>16,48</b>	<b>106,71</b>	<b>655,85</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>7,89</b>	<b>0,90</b>	<b>1,47</b>	<b>134,34</b>	<b>399,26</b>	<b>190,90</b>	<b>10,44</b>	<b>3,05</b>	<b>0,02</b>
	<b>Обед:</b>																
	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0
Л 147	Суп с макаронами и говяжьими котлетами или биточками рыбные	250	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0
234	Котлеты или биточки рыбные	80	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,07	0,88	0,15	0,40	40,92	92,31	27,56	0,77	0,90	0,86
125	Картофель отварной	140	2,67	5,24	18,54	132,00	0,15	0,10	19,11	0,68	0,00	18,10	73,90	26,92	1,08	0,37	0
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0
	Хлеб пшеничный	60	4,95	0,51	30,09	141,15	0,06	0,05	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной водированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,54	0,64	15,68	71,04	0,05	0,03	16,00	0,00	0,20	25,60	17,60	14,40	3,52	0,24	0
	<b>Итого на обед:</b>		<b>19,93</b>	<b>17,91</b>	<b>132,56</b>	<b>771,12</b>	<b>0,62</b>	<b>0,37</b>	<b>42,23</b>	<b>0,23</b>	<b>1,68</b>	<b>201,42</b>	<b>372,28</b>	<b>136,41</b>	<b>9,90</b>	<b>1,91</b>	<b>0,90</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,35</b>	<b>17,97</b>	<b>133,70</b>	<b>777,90</b>	<b>0,64</b>	<b>0,39</b>	<b>45,17</b>	<b>0,23</b>	<b>1,68</b>	<b>211,62</b>	<b>390,28</b>	<b>144,81</b>	<b>10,20</b>	<b>2,03</b>	<b>0,90</b>

День: девятый  
 Период: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1- 4 класс

№ Рейс тура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Пош (мг)	
																		г
	<b>Завтрак:</b>																	
	Пудинг из творога (запеченный)	160,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00	
327	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,90	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00	
397	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,60	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,44	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180,00	9,00	5,76	6,30	113,04	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>33,38</b>	<b>23,53</b>	<b>85,88</b>	<b>688,78</b>	<b>0,21</b>	<b>0,73</b>	<b>2,68</b>	<b>1,43</b>	<b>0,42</b>	<b>601,79</b>	<b>574,62</b>	<b>87,07</b>	<b>2,26</b>	<b>2,26</b>	<b>0,00</b>	
	<b>Обед:</b>																	
145	Суп летний овощной	250	1,59	4,50	9,15	87,06	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01	
267	Пшениль натуральный рубленый	75	13,20	18,50	9,10	258,40	0,09	0,18	0,00	0,45	0,30	18,33	208,98	32,30	3,81	1,86	0,06	
	Какао ваниль (пшеничная)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,50	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0	
	Сок натуральный (абхон-персиковый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0	
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02	
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ой жирности)	180	4,37	4,86	7,18	89,02	0,04	0,25	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18	0,70	0	
	<b>Итого на обед:</b>		<b>27,39</b>	<b>34,34</b>	<b>94,86</b>	<b>798,04</b>	<b>0,43</b>	<b>0,60</b>	<b>15,04</b>	<b>0,80</b>	<b>1,88</b>	<b>344,55</b>	<b>511,17</b>	<b>121,14</b>	<b>9,57</b>	<b>3,14</b>	<b>0,09</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>60,77</b>	<b>57,87</b>	<b>180,74</b>	<b>1486,82</b>	<b>0,64</b>	<b>1,32</b>	<b>17,72</b>	<b>2,23</b>	<b>2,27</b>	<b>946,34</b>	<b>1085,79</b>	<b>208,21</b>	<b>11,83</b>	<b>5,40</b>	<b>0,09</b>	

День: пятый  
 Период: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рецепт тура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под(мг)	
																		г
	<b>Завтрак:</b>																	
	Опоши свежые (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
297	Фрикадельки из курицы бройлеров-выплет	65,00	6,86	10,24	4,05	135,80	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02	
203	Макаронные изделия отварные с сыром	110,00	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00	
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
	Хлеб ржаной бездрожжевой	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
368	Фрукты свежие (персик)	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>19,83</b>	<b>18,57</b>	<b>85,39</b>	<b>588,06</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>9,79</b>	<b>0,49</b>	<b>4,03</b>	<b>229,48</b>	<b>290,62</b>	<b>74,53</b>	<b>3,79</b>	<b>3,59</b>	<b>0,04</b>	
	<b>Обед:</b>																	
82	Борщ с капустой и картофелем	230	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,30	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07	
250	Сосиска мясная с сыром	70	12,50	6,40	1,30	112,80	0,03	0,05	1,13	0,30	0,50	74,63	89,00	26,85	0,53	0,67	0	
205	Макаронные изделия отварные с сыром	125	4,31	4,99	23,77	157,23	0,06	0,03	2,26	0,00	0,05	16,18	42,40	14,45	0,86	0,95	0	
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,06	40,70	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0	
	Хлеб ржаной бездрожжевой	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,2	
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	2,18	11,34	22,96	202,60	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64	0,00	0	
	Молоко 2,5%-ной жирности	700	5,00	5,00	6,00	89,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0	
	<b>Итого на обед:</b>		<b>31,24</b>	<b>33,42</b>	<b>113,48</b>	<b>879,64</b>	<b>0,43</b>	<b>0,57</b>	<b>16,84</b>	<b>0,98</b>	<b>5,29</b>	<b>439,33</b>	<b>489,14</b>	<b>126,92</b>	<b>5,38</b>	<b>2,36</b>	<b>0,27</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,07</b>	<b>51,99</b>	<b>198,87</b>	<b>1467,70</b>	<b>0,73</b>	<b>0,88</b>	<b>26,54</b>	<b>1,47</b>	<b>9,31</b>	<b>668,81</b>	<b>779,76</b>	<b>201,45</b>	<b>9,17</b>	<b>5,95</b>	<b>0,31</b>	