

Утверждаю

Директор ООО "Формула вкуса плюс"



А.О. Ушаков

31.08.2020г

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 35



Е. Н. Невайкина

31.08.2020г

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

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

№ Раци тура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питатель вещств			Энергетич еская 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)	Иод (мг)
	<b>Завтрак:</b>																
3	Бутерброд с сыром "Толвикский" 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>
	<b>Обед:</b>																
85	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,14	0,83	0,56	0,01
250	Утка	80	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0,00	0,30	17,44	123,32	17,60	2,44	3,26	0,03
	Каша пшеница (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 подорожный	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 (грушевый)	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>25,38</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>3,38</b>	<b>186,26</b>	<b>418,77</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>

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

№ Рецепт п/ур	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 В (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
<b>Завтрак:</b>																	
	Овощи свежее (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 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
	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 свежее (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 приготовленная	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 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	0,60	0,04
	Молоко 2,5 %-ой 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

№ Раци дзурь	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)	Иод (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 рубленные 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 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	0,01	
	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 на завтрак:</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 мясными фрикадельками	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 гидролизованный	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	89,72	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>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>232,52</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

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 1- 4 класс

№ Рацион туры	Приним 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)	Натр (мг)
	<b>Завтрак:</b>																
	Салат из овощей (белокочанной капусты)	80,00	1,05	0,10	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
Л 386/397	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	97,73	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 изюмный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,05	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	Гаспаччино: по-донецки редиска	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	0,95	0,47	0,05
	Птица запеченная	85	19,30	16,00	0,06	221,44	0,06	0,13	2,08	0,90	0,30	43,65	149,58	19,25	1,71	0,00	0
143	Рыбу 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	20,06	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 изюмный	20	1,33	0,24	8,37	49,96	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 % -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 на обед:</b>		<b>33,95</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  
 Этап: первая  
 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)	Йод (мг)	
						г												г
	<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 колбасой 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 рисовой водоросли	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 картофелем 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	
220	Рыба тушеная в томате с овощами	200	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	0,00	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 рисовой водоросли	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 "Кубинский"	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

№ Реша туры	Пример пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	Вс	С	А	Е	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Натр (мг)	Пол (мг)
<b>Завтрак:</b>																	
	Омлет с жареной (огурца)	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
209	Коллеты (бигочки) 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	5,06	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 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
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	70,06	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	0,64	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	333,06	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
	Сое. натуральный (обложный)	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 водородный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,35	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>38,94</b>	<b>86,56</b>	<b>818,34</b>	<b>0,47</b>	<b>1,02</b>	<b>27,20</b>	<b>4,39</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>169,16</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: сельской  
 Период: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рейс Дата	Применение пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Иод (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	Шпинат 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	26,00	151,22	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	0,90	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
25б/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
	Каши гречневые (рисовая)	125	2,98	6,12	30,90	190,60	0,03	0,03	0,00	0,31	0,46	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	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	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	0,60	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>110,74</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

№ Рацион туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Полезные пещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные пещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Нод (мг)
	<b>Завтрак:</b>																
	Сладко-овощной (белочкашовой) запеканки 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	Тодина из тоидины	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	Сове сместанный	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	Каши пшася (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 водирозанный	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	0,60	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>390,26</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
Д 147	Суп с макаронными изделиями	250	2,35	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	9,95	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	0,08	0,00	18,10	73,90	26,92	1,08	0,47	0
397	Котлет 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	4,05	0,51	30,09	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 водирозанный	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 (яблоко)	160	0,64	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>19,95</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: пятый  
 Цели: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Раци туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет ческая плотность (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)	Иод (мг)
	<b>Завтрак:</b>																
	Творог из творога (запеченый)	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 стуженное	15,00	1,13	0,00	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	Каша с маслом	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	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	3,60	0,40	0,30	0,00
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180,00	9,00	5,76	6,30	113,01	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>																
Л 145	Салат летний овощной	250	1,59	4,90	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	Пшеница пшеничная рубленая	75	13,20	18,80	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
	Каша вязкая (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 вишневый (яблочно-вишневый)	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	3,60	0,44	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
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ой 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>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>1,85</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 О:</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: десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 1-4 класс

№ Рацион Группы	Пример питания 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	Натр	
																		(г)
	<b>Запеканка:</b>																	
	Омлет (яйцо, сыр, рыба)	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 с картофельным салатом	65,00	6,06	10,24	4,05	135,80	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,53	7,21	0,57	1,99	0,02	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	4,14	5,00	23,47	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	Каша пшеничная с молоком	200,00	2,99	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 бездрожжевой	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,06	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,54	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 (персики)	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>9,76</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 картофелем и вареной свеклой	250	1,29	4,92	10,23	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07	
260	Сельдь запеченная с сыром	70	17,50	6,70	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	
	Макаронные изделия отварные с овощами	125	4,31	4,99	23,77	157,23	0,06	0,03	2,26	0,00	0,08	16,18	42,40	14,45	0,86	0,95	0	
392	Хлеб 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	80	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 пшеничный	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	
	Квашенные овощи (шпинат помидоры)	35	2,18	11,34	22,96	207,60	0,04	0,06	0,00	0,28	3,47	10,14	37,59	7,69	0,64	0,00	0	
	Молоко 2,5% 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	9,20	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>	