

Утверждаю:

И.о. директора ГБОУ СОШ "Березовская школа"

/Ачимова Л.В./



## Примерное меню на 2025-2026 учебный год

Начальная школа

2 недели

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |  |
|                                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                    | 200          | 3.1              | 2.4     | 16.2        | 99.5                          | 0.0      | 0.6   | 0.0   | 0.0   | 112.5                | 18.6   | 84.6  | 1.4    | 378         | 2011             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 10           | 0.7              | 0.1     | 4.6         | 21.6                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 6.6                  | 0.0    | 0.0   | 0.2    |             | 2008             |  |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                               | 30           | 2.3              | 0.8     | 15.2        | 76.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |             |                  |  |
| ЯБЛОКО (150)                                     | 150          | 0.6              | 0.6     | 14.7        | 70.5                          | 0.0      | 15.0  | 0.0   | 0.9   | 24.0                 | 12.0   | 16.5  | 3.3    |             | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)                              | 15           | 6.9              | 8.9     | 0.0         | 109.0                         | 0.0      | 0.0   | 0.1   | 0.2   | 264.0                | 11.0   | 150.0 | 0.3    | 14          | 2008             |  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                            | 155          | 5.6              | 6.4     | 24.8        | 179.0                         | 0.1      | 1.0   | 0.0   | 0.6   | 114.0                | 29.0   | 146.0 | 2.0    | 189         | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 560          | 19.2             | 19.2    | 75.5        | 556.4                         | 0.1      | 16.6  | 0.1   | 1.7   | 521.1                | 70.6   | 397.1 | 7.2    |             |                  |  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6        | 83.4                          | 0.0      | 1.6   | 0.0   | 0.0   | 12.6                 | 7.2    | 12.6  | 2.5    | 389         | 2011             |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                               | 50           | 0.6              | 2.4     | 3.8         | 40.0                          | 0.0      | 1.5   | 0.1   | 0.1   | 7.8                  | 5.7    | 9.3   | 0.2    | 348         | 2011             |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/20/8    | 200/20/8     | 7.7              | 7.9     | 13.1        | 158.9                         | 0.1      | 5.1   | 0.2   | 0.4   | 31.3                 | 25.9   | 96.5  | 1.4    | 91/2        | 2008             |  |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)                  | 150          | 3.6              | 4.6     | 37.7        | 206.0                         | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.3   | 11.0                 | 26.0   | 78.0  | 0.6    | 323         | 2008             |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (90) | 90           | 1.4              | 4.6     | 6.2         | 72.0                          | 0.0      | 35.1  | 0.0   | 2.2   | 46.8                 | 13.5   | 24.3  | 0.6    | 35/3        | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2.3              | 0.3     | 14.4        | 70.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |             | 2008             |  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (60/30)                   | 60/30        | 16.1             | 10.9    | 3.4         | 199.2                         | 0.2      | 12.5  | 5.7   | 1.3   | 19.4                 | 16.6   | 236.5 | 5.2    | 256/2       | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 838          | 32.7             | 30.9    | 98.2        | 830.3                         | 0.4      | 55.8  | 6.1   | 4.3   | 128.9                | 94.9   | 457.2 | 10.5   |             |                  |  |
| Всего за день:                                   |              | 51.9             | 50.1    | 173.7       | 1386.7                        | 0.5      | 72.4  | 6.2   | 6.0   | 650.0                | 165.5  | 854.3 | 17.7   |             |                  |  |

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |  |
|                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (90) | 90           | 1.1              | 4.6     | 10.5        | 88.7                          | 0.1      | 4.3   | 2.2   | 2.4   | 44.2                 | 32.8   | 47.6  | 0.9    | 41/1        | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 10           | 0.7              | 0.1     | 4.6         | 21.6                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 6.6                  | 0.0    | 0.0   | 0.2    |             | 2008             |  |
|                                               | 200          | 5.4              | 4.9     | 8.7         | 109.6                         | 0.1      | 0.6   | 0.1   | 0.0   | 204.0                | 22.4   | 152.0 | 0.0    |             | 2008             |  |
| ЙОГУРТ                                        | 30           | 2.3              | 0.8     | 15.2        | 76.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |             |                  |  |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                            | 150/25       | 27.0             | 18.7    | 43.0        | 452.1                         | 0.1      | 4.3   | 0.1   | 0.5   | 212.5                | 31.7   | 269.1 | 0.8    | 223/2       | 2011             |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150/25 с джемом)        | 505          | 36.5             | 29.1    | 82.0        | 748.8                         | 0.3      | 9.2   | 2.4   | 2.9   | 467.3                | 86.9   | 488.7 | 1.9    |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ       | 200/20       | 10.4             | 8.6     | 15.1        | 178.9                         | 0.1      | 3.7   | 0.2   | 1.9   | 35.2                 | 31.9   | 111.2 | 2.3    | 99          | 2008             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 180          | 3.8              | 6.3     | 25.7        | 174.8                         | 0.2      | 12.5  | 0.0   | 0.3   | 48.0                 | 35.3   | 102.1 | 1.5    | 128         | 2011             |  |
| СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (50)                 | 50           | 0.3              | 2.0     | 2.1         | 28.2                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.1   | 5.0                  | 1.2    | 3.6   | 0.0    | 360         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0.0              | 0.0     | 15.5        | 61.9                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 8.5                  | 1.8    | 0.0   | 0.0    | 349         | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2.3              | 0.3     | 14.4        | 70.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |             | 2008             |  |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) (90)                | 90           | 13.1             | 5.1     | 0.5         | 100.2                         | 0.1      | 0.5   | 0.1   | 0.3   | 39.4                 | 44.0   | 188.1 | 0.7    | 227/3       | 2011             |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) 45             | 45           | 3.4              | 4.4     | 33.5        | 187.7                         | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 13.1                 | 9.0    | 40.5  | 0.9    |             | 2008             |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (90гр)   | 90           | 1.3              | 5.3     | 6.0         | 76.4                          | 0.0      | 3.2   | 0.0   | 2.5   | 24.6                 | 15.2   | 32.2  | 0.9    | 55          | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 905          | 34.6             | 32.0    | 112.8       | 878.9                         | 0.4      | 19.9  | 0.3   | 5.1   | 173.8                | 138.4  | 477.7 | 6.3    |             |                  |  |
| Всего за день:                                |              | 71.1             | 61.1    | 194.8       | 1 627.7                       | 0.7      | 29.1  | 2.7   | 8.0   | 641.1                | 225.3  | 946.4 | 8.2    |             |                  |  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг |              |                  |  |
|                                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ (200)                      | 200          | 3.9              | 3.3     | 16.7         | 113.2                         | 0.0      | 0.6   | 0.0   | 0.0   | 131.0                | 23.0   | 101.1 | 0.6    | 382          | 2011             |  |
| ЯБЛОКО (150)                               | 150          | 0.6              | 0.6     | 14.7         | 70.5                          | 0.0      | 15.0  | 0.0   | 0.9   | 24.0                 | 12.0   | 16.5  | 3.3    |              | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 10           | 0.7              | 0.1     | 4.6          | 21.6                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 6.6                  | 0.0    | 0.0   | 0.2    |              | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)                        | 15           | 6.9              | 8.9     | 0.0          | 109.0                         | 0.0      | 0.0   | 0.1   | 0.2   | 264.0                | 11.0   | 150.0 | 0.3    | 14           | 2008             |  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (200)                  | 200          | 7.1              | 8.7     | 35.0         | 245.9                         | 0.2      | 0.5   | 0.0   | 1.1   | 112.9                | 40.2   | 153.4 | 1.2    | 189/2        | 2008             |  |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                         | 30           | 2.3              | 0.8     | 15.2         | 76.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                       | 605          | 21.5             | 22.4    | 86.2         | 637.0                         | 0.2      | 16.1  | 0.1   | 2.2   | 538.5                | 86.2   | 421.0 | 5.6    |              |                  |  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |  |
| СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/20 | 200/20       | 6.5              | 5.7     | 12.3         | 126.5                         | 0.0      | 0.7   | 0.2   | 0.5   | 23.2                 | 12.2   | 57.9  | 0.8    | 94/1         | 2008             |  |
| СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (50)              | 50           | 0.3              | 2.0     | 2.1          | 28.2                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.1   | 5.0                  | 1.2    | 3.6   | 0.0    | 360          | 2008             |  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (150)                      | 150          | 3.6              | 4.7     | 38.3         | 210.5                         | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.3   | 9.4                  | 24.3   | 73.8  | 0.5    | 305          | 2011             |  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)                        | 90           | 25.5             | 21.9    | 0.2          | 300.8                         | 0.1      | 1.2   | 0.1   | 0.4   | 24.4                 | 24.8   | 204.8 | 1.7    | 288/2        | 2011             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ          | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.0      | 1.6   | 0.0   | 0.0   | 12.6                 | 7.2    | 12.6  | 2.5    | 389          | 2011             |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                            | 25           | 0.2              | 0.0     | 0.4          | 3.3                           | 0.0      | 1.3   | 0.0   | 0.0   | 5.8                  | 3.5    | 6.0   | 0.2    |              | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2.3              | 0.3     | 14.4         | 70.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                       | 765          | 39.4             | 34.8    | 87.3         | 823.5                         | 0.1      | 4.8   | 0.3   | 1.3   | 80.4                 | 73.2   | 358.7 | 5.7    |              | 2008             |  |
| Всего за день:                             |              | 60.9             | 57.2    | 173.5        | 1 460.5                       | 0.3      | 20.9  | 0.4   | 3.5   | 618.9                | 159.4  | 779.7 | 11.3   |              |                  |  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |              |                  |
|                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 10           | 0.7              | 0.1     | 4.6             | 21.6                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 6.6                  | 0.0    | 0.0   | 0.2    |              | 2008             |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                  | 30           | 2.3              | 0.8     | 15.2            | 76.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (90) ( ОЧИЩ ОВОЩИ) | 90           | 1.3              | 9.1     | 5.9             | 110.7                         | 0.0      | 13.5  | 0.2   | 4.1   | 34.2                 | 17.1   | 32.4  | 0.9    | 51/1         | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)                 | 200          | 0.4              | 0.0     | 11.7            | 49.6                          | 0.0      | 1.4   | 0.0   | 0.0   | 24.7                 | 10.6   | 14.0  | 1.4    | 377          | 2011             |
| АПЕЛЬСИН (220)                      | 220          | 2.0              | 0.4     | 17.8            | 94.6                          | 0.1      | 132.0 | 0.0   | 0.5   | 74.8                 | 28.6   | 50.6  | 0.7    |              | 2008             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (150)             | 150          | 14.4             | 23.8    | 2.7             | 282.9                         | 0.1      | 0.0   | 0.3   | 4.9   | 114.2                | 19.0   | 247.5 | 2.7    | 214/2        | 2008             |
| Итого за прием пищи:                | 700          | 21.1             | 34.2    | 58.0            | 636.2                         | 0.2      | 146.9 | 0.5   | 9.5   | 254.5                | 75.3   | 344.5 | 5.9    |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |              |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 200          | 0.7              | 0.3     | 24.4            | 103.0                         | 0.0      | 200.0 | 0.2   | 0.0   | 13.0                 | 3.0    | 3.0   | 1.0    | 441          | 2008             |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (90)                | 90           | 12.8             | 13.1    | 7.6             | 203.4                         | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.5   | 9.0                  | 16.2   | 127.8 | 1.8    | 288          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)   | 150          | 5.4              | 4.6     | 30.7            | 186.8                         | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 0.8   | 3.9                  | 6.7    | 34.7  | 0.8    | 209          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2.3              | 0.3     | 14.4            | 70.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |              | 2008             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (50)             | 50           | 0.6              | 2.4     | 3.8             | 39.9                          | 0.0      | 1.5   | 0.1   | 0.1   | 7.6                  | 5.5    | 9.1   | 0.2    | 348          | 2011             |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (25)      | 25           | 0.8              | 0.1     | 1.6             | 9.7                           | 0.0      | 1.0   | 0.0   | 0.3   | 4.5                  | 4.8    | 14.0  | 0.2    | к/к          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (225)      | 200/25       | 8.4              | 4.4     | 3.0             | 85.8                          | 0.1      | 1.5   | 0.2   | 0.2   | 22.2                 | 18.8   | 87.1  | 0.5    | 97/2         |                  |
| Итого за прием пищи:                | 770          | 31.0             | 25.3    | 85.5            | 699.4                         | 0.2      | 204.0 | 0.5   | 1.9   | 60.2                 | 55.0   | 275.7 | 4.5    |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 52.1             | 59.5    | 143.4           | 1 335.6                       | 0.4      | 350.9 | 1.0   | 11.5  | 314.7                | 130.4  | 620.2 | 10.4   |              |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |             |                  |  |
|                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (200)                      | 200          | 5.9              | 8.0     | 26.7        | 202.5                         | 0.1      | 1.3   | 0.1   | 0.7   | 136.7                | 19.4   | 113.5 | 1.3    | 189         | 2008             |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (90) | 90           | 1.1              | 4.6     | 10.5        | 88.7                          | 0.1      | 4.3   | 2.2   | 2.4   | 44.2                 | 32.8   | 47.6  | 0.9    | 41/1        | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 10           | 0.7              | 0.1     | 4.6         | 21.6                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 6.6                  | 0.0    | 0.0   | 0.2    |             | 2008             |  |
| БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ                            | 30           | 2.3              | 0.8     | 15.2        | 76.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |             |                  |  |
| ЙОГУРТ                                        | 200          | 5.4              | 4.9     | 8.7         | 109.6                         | 0.1      | 0.6   | 0.1   | 0.0   | 204.0                | 22.4   | 152.0 | 0.0    |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 530          | 15.4             | 18.4    | 65.7        | 499.2                         | 0.3      | 6.2   | 2.4   | 3.1   | 391.5                | 74.6   | 313.1 | 2.4    |             |                  |  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |       |        |             |                  |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (200) (СВИНИНА)           | 200          | 17.0             | 38.7    | 19.1        | 494.1                         | 0.4      | 9.7   | 0.2   | 0.3   | 24.7                 | 48.4   | 207.7 | 2.7    | 258/1       | 2008             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ             | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6        | 83.4                          | 0.0      | 1.6   | 0.0   | 0.0   | 12.6                 | 7.2    | 12.6  | 2.5    | 389         | 2011             |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 250          | 5.7              | 4.9     | 21.7        | 155.0                         | 0.1      | 1.0   | 0.0   | 0.3   | 149.0                | 19.0   | 124.0 | 1.5    | 112         | 2008             |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (25)                 | 25           | 0.8              | 0.1     | 1.6         | 9.7                           | 0.0      | 1.0   | 0.0   | 0.3   | 4.5                  | 4.8    | 14.0  | 0.2    | к/к         |                  |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК) (30)            | 30           | 1.7              | 1.4     | 21.8        | 106.5                         | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 3.0                  | 2.4    | 13.5  | 0.2    |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30           | 2.3              | 0.3     | 14.4        | 70.8                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0                  | 0.0    | 0.0   | 0.0    |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 735          | 28.5             | 45.6    | 98.2        | 919.5                         | 0.5      | 13.3  | 0.2   | 0.9   | 193.8                | 81.8   | 371.8 | 7.1    |             |                  |  |
| Всего за день:                                |              | 43.9             | 64.0    | 163.9       | 1 418.7                       | 0.8      | 19.5  | 2.6   | 4.0   | 585.3                | 156.4  | 684.9 | 9.5    |             |                  |  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |
| Итого за весь период                                                     | 564,3            | 615,3   | 1697,3      | 14737,7                             | 5,5      | 816,4 | 28,4  | 75,9  | 5798,4               | 1750,5 | 8024,8 | 119,2  |
| Среднее значение за период                                               | 56,4             | 61,5    | 169,7       | 1 473,8                             | 0,6      | 81,6  | 2,8   | 7,6   | 579,8                | 175,1  | 802,5  | 11,9   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,3             | 37,6    | 47,1        |                                     |          |       |       |       |                      |        |        |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-10 лет      | 585     | 810  |