

«СОЛАСОВАНО»

Директор ЕУБК «Интерал»

Т.В.Костина

29.08.2023

«СОЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора

по Республике Крым и г. Севастополю

С.С. Ткачев

28.08.2023

## Изменения

циклического меню для двухразового питания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей 1-4 класс в ЕУБК «Интерал»

(завтрак-обед)

2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП КЕРИМОВ А.Л.

29.08.2023

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

| № п.п. | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |      |
|--------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|------|
|        |                                              |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С    | А     | Е                         | Ca     | P      | Mg     | Fe     |      |
| 209    | Каша молочная рисовая                        | 1/250        | 6                | 10,9  | 48    | 323                            | 0,07          | 0,98 | 54,8  | 2                         | 150,72 | 235,68 | 71,32  | 1,86   |      |
| 182    | Яйцо вареное                                 | 80           | 10               | 9     | 1     | 126                            |               |      | 40    | 0,1                       | 2,4    | 3      |        |        |      |
| 6      | Бутерброд с колбасой полукопченой (ветчиной) | 1/30/20      | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                            | 0,04          | 0,11 | 59    | 0                         | 139,2  | 96     | 9,45   | 0,49   |      |
| 383    | Какао с молоком стуженым                     | 1/200        | 3,67             | 2,6   | 25,09 | 138,4                          | 0,03          | 0,38 | 9,5   | 0                         | 128    | 117,9  | 18     | 0,65   |      |
|        | Хлеб пшеничный                               | 60           | 4,74             |       | 28,98 | 141                            | 0,03          |      |       | 0,39                      | 8      | 6,42   | 0,96   | 0,28   |      |
| 386    | Фрукты свежие                                | 1/100        | 0,5              | 0,5   | 10    | 46                             | 0,04          | 10   |       | 0,01                      | 8      | 6,42   | 0,96   | 0,28   |      |
| ИТОГО: |                                              |              | 740              | 30,71 | 31,3  | 127,9                          | 931,4         | 0,21 | 11,47 | 163,3                     | 2,5    | 436,32 | 465,42 | 100,69 | 3,56 |

ОБЕД

| ОБЕД           |                                |              |        |       |       |                                |               |       |       |                           |        |        |         |        |       |
|----------------|--------------------------------|--------------|--------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|---------|--------|-------|
| № п.п.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Липиды |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |         |        |       |
|                |                                |              | Ж      | У     | Y     |                                | В1            | С     | А     | Е                         | Ca     | P      | Mg      | Fe     |       |
| 111            | Суп с макаронными изделиями    | 1/300        | 3,57   | 4     | 25    | 149                            | 0,05          | 1,14  |       | 0,39                      | 41,1   | 243    | 18,9    | 0,66   |       |
| 290            | Птица тушеная в соусе          | 1/80         | 22     | 27    | 5     | 347                            | 0,08          | 0,7   | 60    |                           | 60,04  | 134    | 28      | 1,2    |       |
| 171            | Каша пшеничная                 | 1/150        | 10     | 10    | 63    | 385                            | 0,08          |       |       |                           | 15,65  | 100    | 21,6    | 1,7    |       |
| 45             | Капуста с растительным маслом  | 1/100        | 1,31   | 3,24  | 6,46  | 60,4                           | 0,02          | 24,43 |       | 2,94                      | 49,77  | 165,33 | 45,9    | 2,19   |       |
|                | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,74   |       | 28,98 | 141                            | 0,03          |       |       | 0,39                      | 8      | 6,42   | 0,96    | 0,28   |       |
|                | Хлеб ржаной                    | 35           | 2      |       | 16    | 74                             | 0,07          |       |       | 0,54                      | 13,8   | 63,6   | 15      | 1,86   |       |
| 344            | Компот                         | 1/200        | 1,16   | 0,3   | 47,26 | 196,38                         | 0,01          | 0,9   |       |                           | 14,18  | 4,4    | 5,14    | 0,95   |       |
| 386            | Фрукты свежие                  | 1/100        | 0,25   | 0,25  | 5     | 24                             | 0,02          | 5     |       | 0,01                      | 4      | 3,21   | 0,48    | 0,14   |       |
| ИТОГО:         |                                |              | 1025   | 45,03 | 44,79 | 1376,78                        | 0,36          | 32,17 | 60    | 4,27                      | 206,54 | 719,96 | 135,98  | 8,98   |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                |              | 1765   | 75,74 | 76,09 | 324,6                          | 2308,18       | 0,57  | 43,64 | 223,3                     | 6,77   | 642,86 | 1185,38 | 236,67 | 12,54 |

День: 2 - вторник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

| № п.п. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 290    | Тюшеная в соусе                | 1/50/50      | 13,28            | 10,84 | 2,9    | 162                            | 0,04          | 0,35  | 30,1 | 0    | 29,52                     | 76,93  | 14,06  | 0,61 |
| 171    | Каша гречневая                 | 1/150        | 12               | 12    | 58     | 392                            | 0,12          | 0     | 0    | 0    | 8,45                      | 108,84 | 72,03  | 2,42 |
| 67     | Овощи отварные                 | 1/100        | 0,79             | 9,98  | 8,85   | 127,1                          | 0,1           | 12,4  | 0    | 2,95 | 40,4                      | 48,8   | 23,4   | 1,02 |
| 414    | Кофейный напиток с молоком     | 1/200        | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 140,28                         | 0,03          | 1,47  | 0    | 0    | 157,3                     | 132,78 | 29,33  | 2,4  |
| 437    | Пирожок с повидлом             | 1/100        | 5,83             | 6,25  | 57,9   | 311                            | 0,08          | 5     | 46   | 0,16 | 20,6                      | 57     | 22     | 1,45 |
|        | Хлеб пшеничный                 | 1/60         | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                         | 0,06          | 0     | 0    | 0,78 | 13,8                      | 52,2   | 19,8   | 0,66 |
|        | ИТОГО:                         | 710          | 36,8             | 39,83 | 184,51 | 1272,66                        | 0,43          | 19,22 | 76,1 | 3,89 | 270,07                    | 476,55 | 180,62 | 8,56 |

ОБЕД

| № п.п. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б     | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) | В1   | С     | А    | Е     | Са     | Р       | Мg     | Fe    |
|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|--------|--------------------------------|------|-------|------|-------|--------|---------|--------|-------|
|        |                                |              |       |       |        |                                |      |       |      |       |        |         |        |       |
| 99     | Суп овощной                    | 1/300        | 2,73  | 7     | 13     | 129                            | 0,09 | 12,75 |      | 2,91  | 51,9   | 225     | 33     | 0,99  |
| 229    | Рыба тушеная с овощами         | 1/80         | 16    | 14    | 4      | 207                            | 0,08 | 0,65  | 22   |       | 22     | 154     | 22,08  | 0,75  |
| 312    | Пюре картофельное              | 1/150        | 3,06  | 4,8   | 20,44  | 137,25                         | 0,15 | 10,26 | 0    | 0,06  | 14,99  | 16,98   | 9,3    | 0,28  |
| 45     | Капуста с растительным маслом  | 1/100        | 1,31  | 3,24  | 6,46   | 60,4                           | 0,02 | 24,43 |      | 2,94  | 49,77  | 165,33  | 45,9   | 2,19  |
|        | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,74  |       | 28,98  | 141                            | 0,03 |       |      | 0,39  | 8      | 6,42    | 0,96   | 0,28  |
|        | Хлеб ржаной                    | 35           | 2     |       | 16     | 74                             | 0,07 |       |      | 0,54  | 13,8   | 63,6    | 15     | 1,86  |
| 344    | Компот                         | 1/200        | 1,16  | 0,3   | 47,26  | 196,38                         | 0,01 | 0,9   |      |       | 14,18  | 4,4     | 5,14   | 0,95  |
| 386    | Фрукты свежие                  | 1/100        | 0,96  | 0,21  | 8,68   | 40,5                           | 0,07 | 20    |      | 0,4   | 32     | 22      | 18     | 4,4   |
|        | ИТОГО:                         | 1025         | 31,96 | 29,55 | 144,82 | 985,53                         | 0,52 | 68,99 | 22   | 7,24  | 206,64 | 657,73  | 149,38 | 11,7  |
|        | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                 | 1735         | 68,76 | 69,38 | 329,33 | 2258,19                        | 0,95 | 88,21 | 98,1 | 11,13 | 476,71 | 1134,28 | 330    | 20,26 |

День: 4 - четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАБІТРАК

| № п.п. | Приним пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |       |       |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |
|--------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|---------------------------|------|----|--|
|        |                                    |              | Б                | Ж     | У     | В1   |                                | С             | А    | Е      | Са     | Р                         | Мg   | Fe |  |
| 234    | Котлета рыбная                     | 1/80         | 15               | 4     | 6     | 0,1  | 0,52                           | 58,6          | 0    | 42,9   | 162    | 35,74                     | 0,98 |    |  |
| 312    | Пюре картофельное                  | 1/200        | 3,06             | 4,8   | 20,44 | 0,15 | 10,26                          | 0             | 0,06 | 14,99  | 16,98  | 9,3                       | 0,28 |    |  |
| 3      | Бульбод с маслом сливочным и сыром | 1/30/5/10    | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 0,04 | 0,11                           | 59            | 0    | 139,2  | 96     | 9,45                      | 0,49 |    |  |
| 67     | Овощи отварные                     | 1/100        | 0,79             | 9,98  | 8,85  | 0,1  | 12,4                           | 0             | 2,95 | 40,4   | 48,8   | 23,4                      | 1,02 |    |  |
| 376    | Чай с сахаром                      | 1/200        | 0,07             | 0,02  | 15    | 0    | 0,03                           | 0             | 0    | 11,1   | 2,8    | 1,4                       | 0,28 |    |  |
| 386    | Фрукты свежие                      | 1/75         | 0,25             | 0,25  | 5     | 0,02 | 5                              |               | 0,01 | 4      | 3,21   | 0,48                      | 0,14 |    |  |
| ИТОГО: |                                    |              |                  |       |       |      |                                |               |      |        |        |                           |      |    |  |
|        |                                    | 700          | 24,97            | 27,35 | 70,12 | 0,41 | 28,32                          | 117,6         | 3,02 | 252,59 | 329,79 | 79,77                     | 3,19 |    |  |

| № п.п.         | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |
|----------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|---------------------------|------|----|--|
|                |                                 |              | Б                | Ж     | У      | В1   |                                | С             | А    | Е      | Са     | Р                         | Мg   | Fe |  |
| 102            | Суп с фасолью                   | 1/300        | 7                | 7     | 23     | 0,18 | 6,99                           | 0             | 2,94 | 49,7   | 165,3  | 45,9                      | 2,19 |    |  |
| 289            | Ры из куриты                    | 1/200        | 22               | 27    | 5      | 0,08 | 0,7                            | 60            |      | 60,04  | 134    | 28                        | 1,2  |    |  |
| 45             | Капуста с растительным маслом   | 1/100        | 1,31             | 3,24  | 6,46   | 0,02 | 24,43                          | 0             | 2,94 | 49,77  | 165,33 | 45,9                      | 2,19 |    |  |
|                | Хлеб пшеничный                  | 60           | 4,74             | 0     | 28,98  | 0,03 | 0                              | 0             | 0,39 | 8      | 6,42   | 0,96                      | 0,28 |    |  |
|                | Хлеб ржаной                     | 35           | 2                | 0     | 16     | 0,07 | 0                              | 0             | 0,54 | 13,8   | 63,6   | 15                        | 1,86 |    |  |
| 344            | Компот                          | 1/200        | 1,16             | 0,3   | 47,26  | 0,01 | 0,9                            | 0             | 0    | 14,18  | 4,4    | 5,14                      | 0,95 |    |  |
| 415            | Крендель сахарный               | 1/100        | 7,08             | 13,14 | 55,7   | 0,12 |                                | 18            |      | 19,4   | 56,25  | 18,3                      | 0,94 |    |  |
| ИТОГО:         |                                 |              |                  |       |        |      |                                |               |      |        |        |                           |      |    |  |
|                |                                 | 995          | 45,29            | 50,68 | 182,4  | 0,51 | 33,02                          | 78            | 6,81 | 214,89 | 595,3  | 159,2                     | 9,61 |    |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                 |              |                  |       |        |      |                                |               |      |        |        |                           |      |    |  |
|                |                                 | 1075         | 70,26            | 78,03 | 252,52 | 0,92 | 61,34                          | 195,6         | 9,83 | 467,48 | 925,09 | 238,97                    | 12,8 |    |  |

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАРПАК

| № п.п. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |      |      | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |      |  |
|--------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|------|------|---------------|-------|-------|---------------------------|------|--|
|        |                                       |              | Б                | Ж     | У      | Б1                             | С    | А    | Е             | Са    | Р     | Мg                        | Fe   |  |
| 222    | Пудинг из творога со стуженым молоком | 1/200/40     | 29               | 24    | 62     | 0,04                           | 0,33 | 45,5 | 0             | 136   | 150   | 18,59                     | 0,45 |  |
| 437    | Пирожок с яблоком                     | 1/100        | 5,83             | 6,25  | 57,9   | 0,08                           | 5    | 46   | 0,16          | 20,6  | 57    | 22                        | 1,45 |  |
| 382    | Какао с молоком                       | 1/100        | 3,67             | 2,6   | 25,09  | 0,03                           | 0,38 | 9,5  | 0             | 128   | 117,9 | 18                        | 0,65 |  |
| ПР     | Хлеб пшеничный                        | 1/60         | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 0,06                           | 0    | 0    | 0,78          | 13,8  | 52,2  | 19,8                      | 0,66 |  |
| ИТОГО: |                                       | 500          | 43,24            | 33,45 | 173,97 | 0,21                           | 5,71 | 101  | 0,94          | 298,4 | 377,1 | 78,39                     | 3,21 |  |

| № п.п.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б     | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) |      |        | Витамины (мг) | А    | Е      | Са     | Р      | Мg    | Fe |
|----------------|--------------------------------|--------------|-------|-------|--------|--------------------------------|------|--------|---------------|------|--------|--------|--------|-------|----|
| 82             | Борщ с картофелем              | 1/300        | 3     | 7     | 16     | 0,17                           | 1,5  | 75     | 1,13          | 59,6 | 65,6   | 31,3   | 3      |       |    |
| 286            | Биточки из говядины            | 1/80         | 27    | 17    | 0,2    | 262                            | 0,06 | 0,6    | 15,1          | 9,3  | 138    | 27,36  | 2,18   |       |    |
| 171            | Каша гречневая                 | 1/150        | 12    | 12    | 58     | 392                            | 0,12 | 0      | 0             | 8,45 | 108,84 | 72,03  | 2,42   |       |    |
| 67             | Овощи отварные                 | 1/100        | 0,79  | 9,98  | 8,85   | 127,1                          | 0,1  | 12,4   | 0             | 2,95 | 40,4   | 48,8   | 23,4   | 1,02  |    |
|                | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,74  |       | 28,98  | 141                            | 0,03 |        |               | 0,39 | 8      | 6,42   | 0,96   | 0,28  |    |
|                | Хлеб ржаной                    | 35           | 2     |       | 16     | 74                             | 0,07 |        |               | 0,54 | 13,8   | 63,6   | 15     | 1,86  |    |
|                | Напиток из шиповника           | 1/200        | 1     | 1     | 20     | 94                             | 0,01 | 100    |               |      | 7,73   | 2,13   | 2,67   | 0,53  |    |
| 388            | Напиток из шиповника           | 1/100        | 0,5   | 0,5   | 10     | 46                             | 0,04 | 10     |               | 0,01 | 8      | 6,42   | 0,96   | 0,28  |    |
| 386            | Фрукты свежие                  | 1025         | 51,03 | 47,48 | 158,03 | 1274,1                         | 0,6  | 124,5  | 90,1          | 5,02 | 155,28 | 439,81 | 173,68 | 11,57 |    |
| ИТОГО:         |                                |              |       |       |        |                                |      |        |               |      |        |        |        |       |    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                | 1525         | 94,27 | 80,93 | 332    | 2434,78                        | 0,81 | 130,21 | 191,1         | 5,96 | 453,68 | 816,91 | 252,07 | 14,78 |    |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

| № п.п. | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |
|--------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|--------|---------------------------|------|
|        |                                              |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р      | Мg                        | Fe   |
| 173    | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев      | 200/20       | 8,31             | 13,12 | 37,63 | 303                            | 0,18          | 0,96 | 54,8  | 0,86 | 149,62 | 234,98 | 70,82                     | 1,73 |
| 6      | Бутерброд с колбасой полукопченой (ветчиной) | 1/40/30      | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                            | 0,04          | 0,11 | 59    | 0    | 139,2  | 96     | 9,45                      | 0,49 |
| 383    | Какао с молоком сгущенным                    | 1/200        | 3,67             | 2,6   | 25,09 | 138,4                          | 0,03          | 0,38 | 9,5   | 0    | 128    | 117,9  | 18                        | 0,65 |
| ИТОГО: |                                              | 500          | 17,78            | 24,02 | 77,55 | 598,4                          | 0,25          | 1,45 | 123,3 | 0,86 | 416,82 | 448,88 | 98,27                     | 2,87 |

ОБЕД

| № п.п.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Б     | Ж     | У      | Энергетическая ценность (ккал) | В1   | С     | А     | Е    | Са     | Р       | Мg     | Fe    |
|----------------|--------------------------------|--------------|-------|-------|--------|--------------------------------|------|-------|-------|------|--------|---------|--------|-------|
|                |                                |              |       |       |        |                                |      |       |       |      |        |         |        |       |
| 99             | Суп овощной                    | 1/300        | 2,73  | 7     | 13     | 129                            | 0,09 | 12,75 |       | 2,91 | 51,9   | 225     | 33     | 0,99  |
| 294            | Котлета куриная                | 1/80         | 19    | 24    | 12     | 343                            | 0,06 | 0,45  | 37,1  | 0,3  | 37,3   | 46,8    | 12     | 0,92  |
| 171            | Каша пшеничная                 | 1/150        | 10    | 10    | 63     | 385                            | 0,08 |       |       |      | 15,65  | 100     | 21,6   | 1,7   |
| 45             | Каша с растительным маслом     | 1/100        | 1,31  | 3,24  | 6,46   | 60,4                           | 0,02 | 24,43 |       | 2,94 | 49,77  | 165,33  | 45,9   | 2,19  |
|                | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,74  |       | 28,98  | 141                            | 0,03 |       |       |      | 15,6   | 100     | 21,6   | 1,7   |
|                | Хлеб ржаной                    | 35           | 2     |       | 16     | 74                             | 0,07 |       |       | 0,54 | 13,8   | 63,6    | 15     | 1,86  |
| 386            | Фрукты свежие                  | 1/100        | 0,5   | 0,5   | 10     | 46                             | 0,04 | 10    |       | 0,01 | 8      | 6,42    | 0,96   | 0,28  |
| 3389           | Сок фруктовый                  | 1/200        | 1     |       | 20     | 85                             | 0,02 | 4     |       | 0,2  | 14     | 14      | 8      | 2,8   |
| ИТОГО:         |                                | 1025         | 41,28 | 44,74 | 169,44 | 1263,4                         | 0,41 | 51,63 | 37,1  | 6,9  | 206,02 | 721,15  | 158,06 | 12,44 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                | 1525         | 59,06 | 68,76 | 246,99 | 1861,8                         | 0,66 | 53,08 | 160,4 | 7,76 | 623,02 | 1170,03 | 256,33 | 15,31 |

## 3ABTPAK

| № п/п  | Присм пищи, наименование | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|--------|--------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|----|------|---------------------------|-------|-------|------|
|        |                          |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А  | Е    | Са                        | Р     | Мg    | Fe   |
| 210    | Омлет натуральный        | 1/100        | 10               | 17    | 2      | 203                            | 0             | 0    | 0  | 0    | 0                         | 0     | 0     | 0    |
| 309    | Макаронь отварные        | 1/150        | 7                | 6     | 48     | 277                            | 0,08          | 0    | 0  | 0,06 | 14,99                     | 16,98 | 9,3   | 0,28 |
| 73     | Икра кабачковая          | 1/100        | 2                | 4     | 8      | 77                             | 0             | 0    | 0  | 0    | 0                         | 0     | 0     | 0    |
|        | Хлеб пшеничный           | 60           | 4,74             | 0     | 28,98  | 141                            | 0,03          | 0    | 0  | 0,39 | 8                         | 6,42  | 0,96  | 0,28 |
| 415    | Крепленый сахарный       | 1/100        | 7,08             | 13,14 | 55,7   | 370                            | 0,12          | 0    | 18 | 0    | 19,4                      | 56,25 | 18,3  | 0,94 |
| 376    | Чай с сахаром            | 1/200        | 0,07             | 0,02  | 15     | 60                             | 0             | 0,03 | 0  | 0    | 11,1                      | 2,8   | 1,4   | 0,28 |
| Итого: |                          |              | 30,89            | 40,16 | 157,68 | 1128                           | 0,23          | 0,03 | 18 | 0,45 | 53,49                     | 82,45 | 29,96 | 1,78 |

OPEN

| № п/п          | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |
|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|-------|--------|---------------------------|--------|------|
|                |                               |              | У                | Ж     | У      |                                | В             | С     | А     | Е    | Са    | Р      |                           | Мg     | Fe   |
| 84             | Борщ с фасолью                | 1/300        | 5                | 7     | 20     | 167                            | 0,17          | 1,5   | 75    | 1,13 | 59,7  | 66     | 31,35                     | 3      |      |
| 229            | Рыба с овощами                | 1/120        | 16               | 14    | 4      | 207                            | 0,08          | 0,65  | 22    |      |       | 22     | 154                       | 22,08  | 0,75 |
| 312            | Пюре картофельное             | 1/200        | 3,06             | 4,8   | 20,44  | 137,25                         | 0,15          | 10,26 | 0     | 0,06 | 14,99 | 16,98  | 9,3                       | 0,28   |      |
| 61             | Морковь с яблоком             | 1/100        | 1,52             | 5,13  | 13,18  | 105,01                         | 0,06          | 5,1   |       | 3,04 | 37,64 | 56,5   | 39,5                      | 1,06   |      |
|                | Хлеб пшеничный                | 60           | 4,74             | 28,98 | 141    | 0,03                           |               |       | 0,39  | 8    | 6,42  | 0,96   | 0,28                      |        |      |
|                | Хлеб ржаной                   | 35           | 2                | 16    | 74     | 0,07                           |               |       | 0,54  | 13,8 | 63,6  | 15     | 1,86                      |        |      |
| 344            | Компот                        | 1/200        | 1,16             | 0,3   | 47,26  | 196,38                         | 0,01          | 0,9   |       |      | 14,18 | 4,4    | 5,14                      | 0,95   |      |
| 386            | Фрукты свежие                 | 200          | 0,5              | 0,5   | 10     | 46                             | 0,04          | 10    |       | 0,01 | 8     | 6,42   | 0,96                      | 0,28   |      |
| ИТОГО:         |                               |              | 1215             | 33,98 | 31,73  | 159,86                         | 1073,64       | 0,61  | 28,41 | 97   | 5,17  | 178,31 | 374,32                    | 124,29 | 8,46 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                               |              |                  |       |        |                                |               |       |       |      |       |        |                           |        |      |
|                |                               | 1925         | 64,87            | 71,89 | 317,54 | 2201,64                        | 0,84          | 28,44 | 115   | 5,62 | 231,8 | 456,77 | 154,25                    | 10,24  |      |

День: 8 - среда  
 Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

# ЗАВТРАК

| № п.п. | Прим пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|--------|----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|        |                                  |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А    | Е                         | Са     | Р      | Мg   |
| 290    | Птица тушеная в соусе            | 1/100           | 22               | 27    | 5     | 347                                  | 0,08          | 0,7   | 60,2 | 0                         | 60     | 134    | 28   |
| 171    | Каша рисовая                     | 1/150           | 2,56             | 4,17  | 26,57 | 154,05                               | 0,02          | 0     | 0    | 0                         | 4,13   | 55,58  | 18   |
| 45     | Овощи                            | 1/100           | 4,26             | 1,31  | 6,46  | 60,4                                 | 0,01          | 10,26 | 0    | 0,06                      | 14,99  | 16,98  | 9,3  |
|        | Хлеб пшеничный                   | 1/60            | 4,74             | 0,6   | 28,98 | 140,28                               | 0,06          | 0     | 0    | 0,78                      | 13,8   | 52,2   | 19,8 |
| 376    | Чай с сахаром                    | 1/200           | 0,07             | 0,02  | 15    | 60                                   | 0             | 0,03  | 0    | 0                         | 11,1   | 2,8    | 1,4  |
|        | Печенье                          | 1/100           | 0,4              | 0,06  | 34    | 156,8                                | 0             | 0     | 0    | 0                         | 10     | 4,8    | 2,4  |
| ИТОГО: |                                  |                 | 710              | 34,03 | 33,16 | 918,53                               | 0,17          | 10,99 | 60,2 | 0,84                      | 114,02 | 266,36 | 78,9 |
|        |                                  |                 |                  |       |       |                                      |               |       |      |                           |        |        | 3,35 |

| № п.п.         | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | А     | Е    | Са     | Р      | Mg     | Fe     |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|--------|--------|--------|--------|
|                |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                |               |       |      |        |        |        |        |
|                |                                |              | г                | г     | г     |                                |               |       |      |        |        |        |        |
| 98             | Суп крестьянский               | 1/300        | 3,24             | 3,33  | 17,49 | 108,81                         | 0,62          | 42,82 | 0    | 59,1   | 267    | 31,8   | 0,93   |
| 259            | Жаркое по-домашнему            | 1/200        | 19,9             | 22,2  | 20,3  | 362,4                          | 0,12          | 6,76  | 0    | 30,5   | 205    | 42,5   | 3,86   |
| 45             | Овощи                          | 1/100        | 4,26             | 1,31  | 6,46  | 60,4                           | 0,01          | 10,26 | 0    | 14,99  | 16,98  | 9,3    | 0,28   |
|                | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,74             |       | 28,98 | 141                            | 0,03          |       | 0,39 | 8      | 6,42   | 0,96   | 0,28   |
|                | Хлеб ржаной                    | 35           | 2                |       | 16    | 74                             | 0,07          |       | 0,54 | 13,8   | 63,6   | 15     | 1,86   |
| 344            | Компот                         | 1/200        | 1,16             | 0,3   | 47,26 | 196,38                         | 0,01          | 0,9   |      | 14,18  | 4,4    | 5,14   | 0,95   |
| 386            | Фрукты свежие                  | 200          | 0,5              | 0,5   | 10    | 46                             | 0,04          | 10    | 0,01 | 8      | 6,42   | 0,96   | 0,28   |
| ИТОГО:         |                                |              | 1095             | 35,8  | 27,64 | 988,99                         | 0,9           | 70,74 | 0    | 148,57 | 569,82 | 105,66 | 8,44   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                |              | 1805             | 69,83 | 60,8  | 262,5                          | 1,07          | 81,73 | 60,2 | 1,84   | 262,59 | 836,18 | 184,56 |

День: 9 - четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАБТРАК

| № п/п.  | Прим. пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |
|---------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|
|         |                                          |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С    | А      | Е                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   |        |
| 223     | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 125/50       | 25,8             | 19,35 | 49    | 472,5                          | 0,11          | 0,83 | 113,75 | 0                         | 342,28 | 376,53 | 46,48  | 1,13 |        |
| 376     | Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,07             | 0,02  | 15    | 60                             | 0             | 0,03 | 0      | 0                         | 11,1   | 2,8    | 1,4    | 0,28 |        |
| 3       | Бутерброд с маслом сливочным и сыром     | 1/30/5/10    | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                            | 0,04          | 0,11 | 59     | 0                         | 139,2  | 96     | 0,49   |      |        |
| 437     | Пирожок с яблоком                        | 1/100        | 5,83             | 6,25  | 57,9  | 311                            | 0,08          | 5    | 46     | 0,16                      | 20,6   | 57     | 1,45   | 437  |        |
| 338     | Фрукты свежие                            | 1/80         | 0,36             | 0,36  | 8,82  | 40                             | 0,03          | 9    | 0      | 0,18                      | 14,4   | 9,9    | 1,98   | 2,2  |        |
| ИТОГО : |                                          |              | 615              | 37,86 | 34,28 | 145,55                         | 1040,5        | 0,26 | 14,97  | 218,75                    | 0,34   | 527,58 | 542,23 | 5,32 | 440,61 |

День: 10 - пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 ЗАВТРАК

| № п.п. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-----|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|
|        |                                | Б            | Ж                | У     |        |                                | В1            | С   | А     | Е     | Са    | Р                         | Мg    | Fe    |
| 268    | Биточки с соусом               | 1/100        | 12,08            | 17    | 12,9   | 226,5                          | 0,06          | 0,6 | 15,15 | 0     | 9,3   | 138,29                    | 27,36 | 2,18  |
| 171    | Каша пшеничная вязкая          | 1/200        | 10               | 10    | 63     | 385                            | 0,08          | 0   | 0     | 0     | 15,65 | 100                       | 21,6  | 1,7   |
| 45     | Овощи                          | 1/100        | 4,26             | 3,24  | 60,4   | 0,01                           | 10,26         | 0   | 0,06  | 14,99 | 16,98 | 9,3                       | 0,28  | 45    |
| ПР     | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,74             |       | 28,98  | 140,28                         | 0,06          | 0   | 0     | 0,78  | 13,8  | 52,2                      | 19,8  | 0,66  |
| 376    | Чай с сахаром                  | 1/200        | 0,16             |       | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,9 | 0     | 0     | 14,18 | 4,4                       | 5,14  | 0,95  |
| ИТОГО: |                                | 660          | 31,24            | 30,24 | 193,16 | 866,39                         | 10,47         | 1,5 | 15,21 | 15,77 | 69,91 | 304,19                    | 74,18 | 50,49 |

| № п.п.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | В1    | С      | А     | Е     | Са     | Р      | Мg     | Fe    |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 88             | Шш из свежей капусты           | 1/250        | 2                | 6     | 11     | 113                            | 0,09  | 22,17  | 0     | 2,85  | 40,77  | 56,91  | 26,64  | 0,99  |
| 53             | Свежая с зеленым горошком      | 1/100        | 1,65             | 4,12  | 7,3    | 72,9                           | 0,05  | 6,9    | 0     | 0     | 28,33  | 41,46  | 18,4   | 1,31  |
| 290            | Курпца в соусе                 | 1/80         | 22               | 27    | 5      | 347                            | 0,08  | 0,7    | 60    |       | 60,04  | 134    | 28     | 1,2   |
| 309            | Макаронные отварные            | 1/150        | 7                | 6     | 48     | 277                            | 0,08  | 0      | 2,6   | 16    | 46     | 10     | 1      |       |
|                | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,74             |       | 28,98  | 140,28                         | 0,06  | 0      | 0     | 0,78  | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 0,66  |
|                | Хлеб ржаной                    | 35           | 2                |       | 16     | 74                             | 0,07  |        |       | 0,54  | 13,8   | 63,6   | 15     | 1,86  |
| 388            | Напиток шиповника              | 1/200        | 0,4              | 0,27  | 17,2   | 2,8                            | 0,01  | 100    | 0     | 0     | 7,73   | 2,13   | 2,67   | 0,53  |
| ИТОГО:         |                                | 875          | 39,79            | 43,39 | 133,48 | 1026,98                        | 0,44  | 129,77 | 60    | 6,77  | 180,47 | 396,3  | 120,51 | 7,55  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |                                | 1535         | 71,03            | 73,63 | 326,64 | 1893,37                        | 10,91 | 131,27 | 75,21 | 22,54 | 250,38 | 700,49 | 194,69 | 58,04 |

| Итого   | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|---------|------------------|--------|--------|-----------------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|         | Б                | Ж      | У      |                                   | В1            | С      | А       | Е      | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| ПН1     | 75,74            | 76,09  | 324,6  | 2308,18                           | 0,57          | 43,64  | 223,3   | 6,77   | 624,86                    | 1185,38 | 236,67  | 12,54  |
| ВТ1     | 68,7             | 69,38  | 329,33 | 2258,19                           | 0,95          | 88,21  | 98,1    | 11,13  | 476,71                    | 1134,28 | 330     | 20,26  |
| СР1     | 106,85           | 74,96  | 307,4  | 2384,26                           | 1,27          | 79,42  | 42,9    | 7,92   | 266,59                    | 806,85  | 227,13  | 15,53  |
| ЧТ1     | 70,26            | 78,03  | 252,52 | 1997,13                           | 0,92          | 61,34  | 195,6   | 9,83   | 467,48                    | 925,09  | 238,97  | 12,8   |
| ПТ1     | 94,27            | 80,93  | 332    | 2434,78                           | 0,81          | 130,21 | 191,1   | 5,96   | 453,68                    | 816,91  | 252,07  | 11,57  |
| ИИ2     | 59,06            | 68,76  | 246,99 | 1861,8                            | 0,66          | 53,08  | 160,4   | 7,76   | 623,02                    | 1170,03 | 256,33  | 15,31  |
| ВТ2     | 67,87            | 71,89  | 317,54 | 2201,64                           | 0,84          | 28,44  | 115     | 5,62   | 231,8                     | 456,77  | 154,25  | 10,24  |
| СР2     | 69,83            | 60,8   | 262,5  | 1907                              | 52            | 1,07   | 81,73   | 60,2   | 1,84                      | 262,59  | 184,56  | 11,79  |
| ЧТ2     | 76,72            | 66,72  | 312,48 | 2166,74                           | 1,31          | 95,97  | 218,75  | 1,4    | 691,14                    | 1129,03 | 14,04   | 440,61 |
| ПТ2     | 71,03            | 73,63  | 326,64 | 1893,37                           | 10,91         | 131,27 | 75,21   | 22,54  | 250,38                    | 700,49  | 194,69  | 58,04  |
| 10 дней | 760,33           | 721,19 | 3012   | 21413,09                          | 70,24         | 712,65 | 1402,09 | 139,13 | 4087,5                    | 8587,42 | 2088,71 | 608,69 |

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. И. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: Де Ли принт, 2011.-544с.

ИП Керимов А.Д.