

Утверждено:

Директор ООО «Феникс»



А.А. Галкина /А.А. Галкина/

Согласовано:

МАОУ «Школа «Диалог» г. Перми

Т.Ф. Кадочникова /Т.Ф. Кадочникова/



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА И ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ И С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГНИЗАЦИЯХ**

(1 вариант)

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 5-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2018г

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---------------------------------|-------|------------------|--------|--------|------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 226 П18 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,22 | 6,58 | 31,24 | 209,18 | 0,08 | 1,38 | | | 136,89 | | | 0,46 |
| № 461 П18 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 18,5 | 113 | 0,03 | 0,7 | 19 | | 111,4 | 91,1 | 22,3 | 0,65 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,5 | 0,03 | | | | 4,75 | | | 0,3 |
| № 72 П18 | Сыр сычужный твердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | | 53,7 | 0,01 | 0,11 | 39,05 | 0,08 | 132,14 | 75,08 | 5,25 | 0,15 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за завтрак 1 | | 540 | 16,38 | 15,129 | 83,59 | 537,38 | 0,19 | 12,19 | 58,05 | 0,08 | 393,18 | 194,18 | 69,55 | 2,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 95 П18 | Свекольник | 220 | 1,8 | 4,18 | 9,44 | 82,5 | 0,06 | 7,15 | | 2,11 | 35,99 | 58,17 | 26,42 | 1,35 |
| № 434 П18 | Сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | | 0,02 | 9,5 | 0,03 | 7,92 | 5,18 | 0,81 | 0,02 |
| № 377 П18 | Капуста тушеная | 150 | 3,3 | 5,1 | 12,15 | 108 | 0,05 | 21,3 | 25,65 | 0,45 | 89,55 | 66,45 | 34,35 | 1,32 |
| № 337 П18 | Котлеты из говядины | 90 | 15,75 | 13,77 | 14,13 | 243,9 | 0,14 | 0,09 | 3,96 | 2,48 | 163,17 | 23,04 | 2,56 | 2,56 |
| № 485 П18 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 18,8 | 78 | 0,02 | 3,3 | | 0,1 | 13,7 | 8 | 5,9 | 1,18 |
| № 114 П13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,03 | | | | 5 | | | 0,28 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 |
| № 590 П13 | Печенье порционно | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | | 13 | | 8,2 | 0,18 | 3 | 0,2 |
| Итого за обед | | 735 | 26,31 | 27,45 | 87,87 | 705,96 | 0,36 | 31,86 | 52,11 | 5,17 | 330,52 | 161,02 | 73,04 | 7,69 |
| Итого за 1 день | | 1 275 | 42,69 | 42,579 | 171,46 | 1 243,34 | 0,55 | 44,05 | 110,16 | 5,25 | 723,7 | 355,2 | 142,59 | 9,85 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|--|-------|------------------|--------|--------|------------------------|--------------|-------|----------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 278 П18 | Запеканка из творога | 150 | 31,6 | 0,2 | 25,6 | 310 | 0,12 | 0,6 | 64,4 | 0,3 | 275,2 | 346,7 | 38,4 | 1,11 |
| № 443 П18 | Соус черносмородиновый (2й вариант) | 20 | 0,07 | 0,03 | 12,53 | 50,62 | | 4,85 | | 0,05 | 2,73 | 2,07 | 1,98 | 0,12 |
| № 464 П18 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 18,2 | 106 | 0,03 | 0,7 | 19 | | 108,4 | 76,5 | 12,6 | 0,13 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,5 | 0,03 | | | | 4,75 | | | 0,3 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,03 | 7,7 | | 0,22 | 17,71 | 12,1 | 9,9 | 2,43 |
| Итого за завтрак 1 | | 505 | 36,79 | 3,891 | 79,96 | 580,52 | 0,21 | 13,85 | 83,4 | 0,57 | 408,79 | 437,37 | 62,88 | 4,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 127 П18 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,6 | 2,53 | 16,45 | 99 | 0,08 | 5,45 | 2,13 | 1,4 | 21,5 | 56,53 | 20,15 | 0,97 |
| № 376 П18 | Картофель жареный из отварного | 150 | 3,45 | 13,2 | 12 | 180 | 0,17 | 18,75 | | 6,45 | 15,15 | 85,5 | 29,25 | 1,08 |
| № 354 П18 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,2 | 14,3 | 5,9 | 217 | 0,28 | 10,8 | 7 991,9 | 5 | 30 | 318,7 | 19,6 | 6,64 |
| № 498 П18 | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,05 | | | | 10,5 | | | 1,17 |
| Итого за обед | | 760 | 27,51 | 30,83 | 79,51 | 706,8 | 0,63 | 39 | 7 994,03 | 13,05 | 97,15 | 474,73 | 77 | 12,99 |
| Итого за 2 день | | 1 265 | 64,3 | 34,721 | 159,47 | 1 287,32 | 0,84 | 52,85 | 8 077,43 | 13,62 | 505,94 | 912,1 | 139,88 | 17,08 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мо | Fe |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 9 П18 | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,06 | 4,98 | 78 | 0,01 | 10,68 | | 2,7 | 25,32 | 18,72 | 8,64 | 0,35 |
| № 374 П18 | Пюре картофельное | 160 | 3,36 | 6,4 | 9,76 | 108,83 | 0,13 | 4 | 31,85 | 0,16 | 40,81 | 82,43 | 26,25 | 0,93 |
| № 335 П18 | Кнели из говядины | 90 | 15,3 | 10,44 | 4,86 | 174,6 | 0,06 | 0,36 | 7,38 | 0,36 | 55,26 | 170,28 | 21,96 | 2,1 |
| № 459 П18 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | | 1 | | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,87 |
| № 114 П13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |
| Итого за завтрак 1 | | 540 | 22,2 | 23,242 | 43,86 | 471,93 | 0,23 | 16,04 | 39,23 | 3,24 | 135,29 | 280,53 | 61,85 | 4,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 101 П18 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,58 | 4,5 | 5,78 | 70 | 0,05 | 11,9 | | 2,35 | 37,05 | 45,65 | 20,3 | 0,78 |
| № 434 П18 | Сметана | 15 | 0,36 | 2,25 | 0,49 | 23,62 | | 0,03 | 14,25 | 0,05 | 11,88 | 7,78 | 1,22 | 0,03 |
| № 384 П18 | Рис отварной | 150 | 3,77 | 5,43 | 38,85 | 219,31 | 0,03 | | 27 | 0,29 | 7,2 | 81,68 | 26,55 | 0,55 |
| № 302 П18 | Суфле рыбное | 90 | 12,78 | 4,32 | 2,7 | 100,8 | 0,06 | 0,45 | 59,31 | 0,72 | 57,87 | 188,55 | 23,58 | 0,73 |
| № 492 П18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 27,4 | 114 | 0,01 | 0,2 | | 0,5 | 25,2 | 23,9 | 18,1 | 0,87 |
| № 114 П13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,03 | | | | 5 | | | 0,28 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 |
| № 590 П13 | Печенье порционно | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | | 13 | | 8,2 | 0,18 | 3 | 0,2 |
| Итого за обед | | 770 | 24,11 | 19,3 | 108,25 | 705,54 | 0,24 | 12,58 | 113,56 | 3,91 | 159,39 | 347,74 | 92,75 | 4,22 |
| Итого за 3 день | | 1 310 | 46,31 | 42,542 | 152,11 | 1 177,47 | 0,47 | 28,62 | 152,79 | 7,15 | 294,68 | 628,27 | 154,6 | 8,8 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|-------|--------|------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 233 П18 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 6,88 | 32,62 | 214,6 | 0,06 | 1,54 | 42,62 | 0,18 | 147,48 | 152,5 | 31,67 | 0,47 |
| № 461 П18 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 18,5 | 113 | 0,03 | 0,7 | 19 | | 111,4 | 91,1 | 22,3 | 0,65 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,5 | 0,03 | | | | 4,75 | | | 0,3 |
| № 76 П18 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,01 | | 2 | 0,01 | 0,6 | 0,15 | | |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 7 | | 0,2 | 16,1 | 11 | 9 | 2,21 |
| Итого за завтрак 1 | | 530 | 11,16 | 14,53 | 73,84 | 470,15 | 0,16 | 9,24 | 63,62 | 0,39 | 280,33 | 254,75 | 62,97 | 3,63 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 125 П18 | Суп гороховый | 220 | 6,58 | 3,23 | 14,26 | 112,42 | 0,23 | 0,44 | 17,6 | 0,26 | 41,14 | 83,42 | 32,34 | 2,36 |
| № 204 П18 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,49 | 7,05 | 37,53 | 247,51 | 0,21 | | 27 | 0,62 | 20,48 | 202,5 | 134,22 | 4,54 |
| № 369 П18 | Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные | 90 | 13,89 | 8,62 | 7,97 | 164,59 | 0,06 | 0,77 | 52,59 | 0,51 | 37,16 | 88,73 | 16,97 | 1,26 |
| № 458 П18 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | | | | | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 |
| № 535 П18 | Шанежка наливная | 60 | 4,56 | 4,08 | 25,07 | 155,94 | 0,05 | | 24,6 | 0,6 | 18,12 | 38,28 | 7,08 | 0,48 |
| Итого за обед | | 760 | 36,56 | 23,48 | 110,76 | 801,62 | 0,61 | 1,21 | 121,79 | 1,99 | 132,99 | 420,63 | 194,81 | 10,46 |
| Итого за 4 день | | 1 290 | 47,72 | 38,01 | 184,6 | 1 271,77 | 0,77 | 10,45 | 185,41 | 2,38 | 413,32 | 675,38 | 257,78 | 14,09 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|--------|----------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 146 П18 | Овощи консервированные (порциями)(огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 0,01 | 1,5 | | 0,06 | 13,92 | 14,52 | 8,46 | 0,36 |
| № 255 П18 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 5,55 | 29,57 | 190,37 | 0,06 | | 34,32 | 0,84 | 9,23 | 44,1 | 8,4 | 1,02 |
| № 354 П18 | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 14,58 | 12,87 | 5,31 | 195,3 | 0,25 | 9,72 | 7 192,71 | 4,5 | 27 | 286,83 | 17,64 | 5,98 |
| № 458 П18 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | | | | | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| Итого за завтрак 1 | | 520 | 22,33 | 18,741 | 55,04 | 477,27 | 0,34 | 11,22 | 7 227,03 | 5,4 | 59,25 | 353,15 | 38,7 | 8,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 132 П18 | Суп - пюре из разных овощей | 220 | 2,6 | 4,16 | 8,14 | 80,52 | 0,05 | 4,95 | 23,32 | 0,29 | 68,49 | 71,5 | 24,53 | 0,7 |
| № 140 П18 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2,8 | 0,29 | 17,17 | 82,5 | 0,04 | | | | 7,28 | | | 0,4 |
| № 373 П18 | Рагу из птицы | 240 | 22,5 | 27,85 | 18,52 | 414,36 | 0,19 | 10,7 | 81,09 | 4,53 | 45,15 | 201,2 | 55,86 | 3,06 |
| № 493 П18 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,9 | 97 | 0,01 | 80 | | 0,8 | 12,1 | 3,2 | 3,2 | 0,63 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 |
| Итого за обед | | 700 | 29,92 | 32,84 | 73,52 | 710,54 | 0,33 | 95,65 | 104,41 | 5,62 | 140,01 | 275,9 | 83,59 | 5,57 |
| Итого за 5 день | | 1 220 | 52,25 | 51,581 | 128,56 | 1 187,81 | 0,67 | 106,87 | 7 331,44 | 11,02 | 199,26 | 629,05 | 122,29 | 13,97 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-------|------------------|--------|-------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 П18 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,46 | 6,64 | 36,26 | 234,78 | 0,14 | 1,3 | 39 | 0,78 | 139,51 | 194,46 | 37,84 | 1,89 |
| № 72 П18 | Сыр сычужный твердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | | 53,7 | 0,01 | 0,11 | 39,05 | 0,08 | 132,14 | 75,08 | 5,25 | 0,15 |
| № 462 П18 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 0,02 | 0,2 | | | 108 | | | 0,58 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,5 | 0,03 | | | | 4,75 | | | 0,3 |
| № 76 П18 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,01 | | 2 | 0,01 | 0,6 | 0,15 | | |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 7 | | 0,2 | 16,1 | 11 | 9 | 2,21 |
| Итого за завтрак 1 | | 545 | 16,46 | 19,414 | 78,18 | 553,03 | 0,24 | 8,61 | 80,05 | 1,07 | 401,1 | 280,69 | 52,09 | 5,13 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 97 П18 | Рассольник ленинградский (б) | 220 | 6,24 | 3,51 | 12,06 | 104,83 | 0,09 | 0,15 | | 0,25 | 20 | 59,45 | 28,09 | 1,43 |
| № 434 П18 | Сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | | 0,02 | 9,5 | 0,03 | 7,92 | 5,18 | 0,81 | 0,02 |
| № 174 П18 | Рагу из овощей (1й вариант) | 180 | 4,86 | 10,99 | 19,64 | 196,36 | 0,11 | 8,83 | 28,08 | 3,42 | 105,2 | 128,7 | 43,92 | 1,3 |
| № 342 П18 | Рулет из говядины паровой | 90 | 14,13 | 11,16 | 5,94 | 180 | 0,05 | | 25,56 | 0,45 | 17,37 | 149,31 | 17,55 | 2,16 |
| № 491 П18 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,3 | | 22,2 | 90 | | 0,1 | | 0,1 | 16,6 | 10,7 | 4,3 | 0,92 |
| № 114 П13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,05 | | | | 10,5 | | | 1,17 |
| Итого за обед | | 760 | 30,03 | 27,76 | 85,12 | 711,74 | 0,33 | 9,1 | 63,14 | 4,25 | 183,59 | 353,34 | 94,67 | 7,33 |
| Итого за 6 день | | 1305 | 46,49 | 47,174 | 163,3 | 1264,77 | 0,57 | 17,71 | 143,19 | 5,32 | 584,69 | 634,03 | 146,76 | 12,46 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 П18 | Капуста тушеная | 180 | 3,96 | 6,12 | 14,58 | 129,6 | 0,05 | 25,56 | | | 129,6 | | | 1,58 |
| № 369 П18 | Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные | 90 | 13,89 | 8,62 | 7,97 | 164,59 | 0,06 | 0,77 | 52,59 | 0,51 | 37,16 | 88,73 | 16,97 | 1,26 |
| № 464 П18 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 18,2 | 106 | 0,03 | 0,7 | 19 | | 108,4 | 76,5 | 12,6 | 0,13 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |
| Итого за завтрак 1 | | 500 | 22,93 | 17,475 | 55,51 | 470,69 | 0,17 | 27,03 | 71,59 | 0,51 | 281,16 | 165,23 | 29,57 | 3,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 9 П18 | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 0,96 | 6,06 | 4,98 | 78 | 0,01 | 10,68 | | 2,7 | 25,32 | 18,72 | 8,64 | 0,35 |
| № 91 П18 | Борщ с картофелем | 250 | 2,03 | 4,53 | 10,05 | 89,25 | 0,07 | 8,83 | | 2,4 | 35,38 | 65 | 29,23 | 1,38 |
| № 434 П18 | Сметана | 15 | 0,36 | 2,25 | 0,49 | 23,62 | | 0,03 | 14,25 | 0,05 | 11,88 | 7,78 | 1,22 | 0,03 |
| № 374 п18 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 102 | 0,12 | 3,75 | 29,85 | 0,15 | 38,25 | 77,25 | 24,6 | 0,87 |
| № 306 П18 | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 11,04 | 1,08 | 14,16 | 110,43 | 0,13 | 0,36 | 9,96 | 0,72 | 59,18 | 148,85 | 24,13 | 0,86 |
| № 498 П18 | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,25 | 0,05 | | | | 8,75 | | | 0,98 |
| № 590 П13 | Печенье порционно | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,03 | | 19,5 | | 12,3 | 0,27 | 4,5 | 0,3 |
| Итого за обед | | 840 | 24,26 | 23,97 | 98,28 | 705,9 | 0,45 | 27,65 | 73,56 | 6,22 | 209,06 | 331,87 | 100,32 | 7,79 |
| Итого за 7 день | | 1 340 | 47,19 | 41,445 | 153,79 | 1 176,59 | 0,62 | 54,68 | 145,15 | 6,73 | 490,22 | 497,1 | 129,89 | 11,09 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 26 п18 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,66 | 4,56 | 54,6 | 0,01 | 4,62 | | 1,62 | 20,76 | 23,22 | 11,82 | 0,78 |
| № 267 П18 | Омлет натуральный | 150 | 12,92 | 15,92 | 3,23 | 207,59 | 0,07 | 0,46 | 270,79 | 0,69 | 119,25 | 225,35 | 18,68 | 2,42 |
| № 458 П18 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | | | | | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |
| № 529 П18 | Пирожки, печенные из сдобного теста с яблоком | 60 | 3,3 | 2,79 | 26,87 | 146,1 | 0,05 | 0,62 | | 0,05 | 11,59 | 2,73 | 2,23 | 0,94 |
| Итого за завтрак 1 | | 500 | 19,54 | 22,705 | 58,72 | 516,79 | 0,16 | 5,7 | 270,79 | 2,36 | 162,7 | 259 | 36,93 | 5,29 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 120 П18 | Суп с рыбными консервами | 220 | 7,7 | 10,03 | 11,86 | 168,52 | 0,08 | 7 | 13,2 | 0,2 | 27,41 | 134,22 | 30,56 | 1,04 |
| № 255 П18 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 5,55 | 29,57 | 190,37 | 0,06 | | 34,32 | 0,84 | 9,23 | 44,1 | 8,4 | 1,02 |
| № 335 П18 | Кнели из говядины | 90 | 15,3 | 10,44 | 4,86 | 174,6 | 0,06 | 0,36 | 7,38 | 0,36 | 55,26 | 170,28 | 21,96 | 2,1 |
| № 493 П18 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,9 | 97 | 0,01 | 80 | | 0,8 | 12,1 | 3,2 | 3,2 | 0,63 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 |
| Итого за обед | | 700 | 32,09 | 26,72 | 85,82 | 713,65 | 0,27 | 87,36 | 54,9 | 2,2 | 114,99 | 351,8 | 64,12 | 5,79 |
| Итого за 8 день | | 1 200 | 51,63 | 49,425 | 144,54 | 1 230,44 | 0,43 | 93,06 | 325,69 | 4,56 | 277,69 | 610,8 | 101,05 | 11,08 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|--|-------|------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 225 П18 | Каша "Дружба" | 200 | 5,28 | 10,3 | 27,68 | 224,6 | 0,09 | 1,32 | 58,42 | 0,18 | 131,22 | 141,4 | 30,67 | 0,6 |
| № 462 П18 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 0,02 | 0,2 | | | 108 | | | 0,58 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | | | | 3,8 | | | 0,24 |
| № 84 П18 | Варенье, джем, повидло (порциями) | 20 | 0,8 | 0,06 | 13,64 | 55,4 | | 0,28 | | 0,04 | 2,2 | 1,4 | 1 | 0,26 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 7 | | 0,2 | 16,1 | 11 | 9 | 2,21 |
| Итого за завтрак 1 | | 540 | 11,18 | 14,94 | 80,6 | 498,4 | 0,16 | 8,8 | 58,42 | 0,42 | 261,32 | 153,8 | 40,67 | 3,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 127 П18 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,6 | 2,53 | 16,45 | 99 | 0,08 | 5,45 | 2,13 | 1,4 | 21,5 | 56,53 | 20,15 | 0,97 |
| № 372 П18 | Плов из отварной птицы | 240 | 24,1 | 27,3 | 31,18 | 465,97 | 0,07 | 1,37 | 94,11 | 6,4 | 33,12 | 132,25 | 42,71 | 2,24 |
| № 459 П18 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | | 1 | | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,87 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 0,03 | | | | 5 | | | 0,28 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,5 | 45,25 | 0,05 | | | | 8,75 | | | 0,98 |
| Итого за обед | | 740 | 30,55 | 30,43 | 77,93 | 708,97 | 0,23 | 7,82 | 96,24 | 7,82 | 76,27 | 197,88 | 67,86 | 5,34 |
| Итого за 9 день | | 1 280 | 41,73 | 45,37 | 158,53 | 1 207,37 | 0,39 | 16,62 | 154,66 | 8,24 | 337,59 | 351,68 | 108,53 | 9,23 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 7 до 11 лет.

| № рац. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 146 П18 | Овощи консервированные (порциями)(огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 0,01 | 1,5 | | 0,06 | 13,92 | 14,52 | 8,46 | 0,36 |
| № 384 П18 | Рис отварной | 150 | 3,77 | 5,43 | 38,85 | 219,31 | 0,03 | | 27 | 0,29 | 7,2 | 81,68 | 26,55 | 0,55 |
| № 306 П18 | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 11,04 | 1,08 | 14,16 | 110,43 | 0,13 | 0,36 | 9,96 | 0,72 | 59,18 | 148,85 | 24,13 | 0,86 |
| № 459 П18 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | | 1 | | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,87 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| № 547 П 18 | Манник | 50 | 2,77 | 2,58 | 15,57 | 96,71 | 0,02 | 0,08 | 28,75 | 0,27 | 27,9 | 39,91 | 5,54 | 0,36 |
| Итого за завтрак 1 | | 570 | 19,88 | 9,412 | 88,94 | 520,05 | 0,21 | 2,94 | 65,71 | 1,36 | 120,1 | 294,06 | 69,68 | 3,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 125 П18 | Суп гороховый | 220 | 6,58 | 3,23 | 14,26 | 112,42 | 0,23 | 0,44 | 17,6 | 0,26 | 41,14 | 83,42 | 32,34 | 2,36 |
| № 140 П18 | Гренки из пшеничного хлеба | 30 | 4,19 | 0,44 | 25,74 | 123,69 | 0,05 | | | | 10,91 | | | 0,6 |
| № 374 п18 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 102 | 0,12 | 3,75 | 29,85 | 0,15 | 38,25 | 77,25 | 24,6 | 0,87 |
| № 348 П18 | Тефтели из говядины с рисом -"ёжики" | 100 | 9,5 | 8,6 | 9,9 | 154 | 0,05 | 1,2 | 15,2 | 0,4 | 44 | 118,9 | 17,6 | 1,45 |
| № 492 П18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 27,4 | 114 | 0,01 | 0,2 | | 0,5 | 25,2 | 23,9 | 18,1 | 0,87 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за обед | | 820 | 26,94 | 19,11 | 114,24 | 738,27 | 0,54 | 15,59 | 62,65 | 1,31 | 174,49 | 331,47 | 134,64 | 7,53 |
| Итого за 10 день | | 1 390 | 46,82 | 28,522 | 203,18 | 1 258,32 | 0,75 | 18,53 | 128,36 | 2,67 | 294,59 | 625,53 | 204,32 | 10,75 |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---------------------------------|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 226 П 18 | Каша манная молочная жидкая | 220 | 6,84 | 7,24 | 34,36 | 230,1 | 0,09 | 1,52 | | | 150,57 | | | 0,51 |
| № 461 П18 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 18,5 | 113 | 0,03 | 0,7 | 19 | | 111,4 | 91,1 | 22,3 | 0,65 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | | 0,36 |
| № 76 П18 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,01 | | 2 | 0,01 | 0,6 | 0,15 | | |
| № 72 П18 | Сыр сычужный твердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | | 53,7 | 0,01 | 0,11 | 39,05 | 0,08 | 132,14 | 75,08 | 5,25 | 0,15 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 7 | | 0,2 | 16,1 | 11 | 9 | 2,21 |
| Итого за завтрак 1 | | 570 | 16,31 | 19,457 | 78,15 | 552,45 | 0,2 | 9,33 | 60,05 | 0,29 | 416,51 | 177,33 | 36,55 | 3,88 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 95 П18 | Свекольник | 250 | 2,05 | 4,75 | 10,73 | 93,75 | 0,06 | 8,13 | | 2,4 | 40,9 | 66,1 | 30,03 | 1,53 |
| № 434 П18 | Сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | | 0,02 | 9,5 | 0,03 | 7,92 | 5,18 | 0,81 | 0,02 |
| № 377 П18 | Капуста тушеная | 180 | 3,96 | 6,12 | 14,58 | 129,6 | 0,05 | 25,56 | | | 129,6 | | | 1,58 |
| № 337 П18 | Котлеты из говядины | 100 | 17,5 | 15,3 | 15,7 | 271 | 0,16 | 0,1 | 4,4 | 2,7 | 54,7 | 181,3 | 25,6 | 2,84 |
| № 485 П18 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 18,8 | 78 | 0,02 | 3,3 | | 0,1 | 13,7 | 8 | 5,9 | 1,18 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,98 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,44 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,05 | | | | 10,5 | | | 1,17 |
| № 590 П13 | Печенье порционнo | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,94 | 82,9 | 0,02 | | 13 | | 8,2 | 0,18 | 3 | 0,2 |
| Итого за обед | | 830 | 30,77 | 30,81 | 103,95 | 819,28 | 0,4 | 37,11 | 26,9 | 5,23 | 273,52 | 260,76 | 65,34 | 8,96 |
| Итого за 1 день | | 1 400 | 47,08 | 50,267 | 182,1 | 1 371,73 | 0,6 | 46,44 | 86,95 | 5,52 | 690,03 | 438,09 | 101,89 | 12,84 |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|--|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|----------|-------|--------------------------|----------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 278 П18 | Запеканка из творога | 200 | 42,13 | 0,27 | 34,13 | 413,31 | 0,16 | 0,8 | 85,85 | 0,4 | 366,91 | 462,15 | 51,19 | 1,48 |
| № 443 П18 | Соус черносмородиновый (2й вариант) | 20 | 0,07 | 0,03 | 12,53 | 50,62 | | 4,85 | | 0,05 | 2,73 | 2,07 | 1,98 | 0,12 |
| № 464 П18 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 18,2 | 106 | 0,03 | 0,7 | 19 | | 108,4 | 76,5 | 12,6 | 0,13 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | | | | 3,8 | | | 0,24 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,03 | 7,7 | | 0,22 | 17,71 | 12,1 | 9,9 | 2,43 |
| Итого за завтрак 1 | | 550 | 46,94 | 3,813 | 85,92 | 670,73 | 0,24 | 14,05 | 104,85 | 0,67 | 499,55 | 552,82 | 75,67 | 4,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 127 П18 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,6 | 2,53 | 16,45 | 99 | 0,08 | 5,45 | 2,13 | 1,4 | 21,5 | 56,53 | 20,15 | 0,97 |
| № 376 П18 | Картофель жареный из отварного | 200 | 4,6 | 17,6 | 16 | 239,94 | 0,22 | 24,99 | | 8,6 | 20,2 | 113,97 | 38,99 | 1,44 |
| № 354 П18 | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 19,44 | 17,16 | 7,08 | 260,4 | 0,34 | 12,96 | 9 590,28 | 6 | 36 | 382,44 | 23,52 | 7,97 |
| № 498 П18 | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,98 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,44 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,38 | 0,07 | | | | 14 | | | 1,56 |
| Итого за обед | | 850 | 33,32 | 38,29 | 93,01 | 851,7 | 0,77 | 47,4 | 9 592,41 | 16,2 | 113,7 | 566,94 | 90,66 | 15,18 |
| Итого за 2 день | | 1 400 | 80,26 | 42,103 | 178,93 | 1 522,43 | 1,01 | 61,45 | 9 697,26 | 16,87 | 613,25 | 1 119,76 | 166,33 | 19,58 |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|-------------------------------|--------------|--------|------|--------|--------------------------|--------|------|----|
| | | | Б | Ж | Т | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P* | Mg | Fe |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 9 П18 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130 | 0,02 | 17,8 | | 4,5 | 42,2 | 31,2 | 14,4 | 0,58 | |
| № 374 п18 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 7,2 | 10,98 | 122,4 | 0,14 | 4,5 | 35,82 | 0,18 | 45,9 | 92,7 | 29,52 | 1,04 | |
| № 335 П18 | Кнели из говядины | 100 | 17 | 11,6 | 5,4 | 194 | 0,07 | 0,4 | 8,2 | 0,4 | 61,4 | 189,2 | 24,4 | 2,33 | |
| № 459 П18 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | | 1 | | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,87 | |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 | |
| Итого за завтрак 1 | | 610 | 24,96 | 29,24 | 48,94 | 556,9 | 0,26 | 23,7 | 44,02 | 5,1 | 163,4 | 322,2 | 73,32 | 5,15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 101 п18 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,58 | 4,5 | 5,78 | 70 | 0,05 | 11,9 | | 2,35 | 37,05 | 45,65 | 20,3 | 0,78 | |
| № 434 П18 | Сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | | 0,02 | 9,5 | 0,03 | 7,92 | 5,18 | 0,81 | 0,02 | |
| № 384 П18 | Рис отварной | 200 | 5,02 | 7,24 | 51,8 | 292,39 | 0,04 | | 36 | 0,38 | 9,6 | 108,89 | 35,4 | 0,74 | |
| № 302 П18 | Суфле рыбное | 110 | 15,62 | 5,28 | 3,3 | 123,18 | 0,08 | 0,55 | 72,48 | 0,88 | 70,72 | 230,41 | 28,81 | 0,89 | |
| № 492 П18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 27,4 | 114 | 0,01 | 0,2 | | 0,5 | 25,2 | 23,9 | 18,1 | 0,87 | |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 | |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 | |
| № 590 П13 | Печенье порционнo | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,03 | | 19,5 | | 12,3 | 0,27 | 4,5 | 0,3 | |
| Итого за обед | | 840 | 28,55 | 22,41 | 126,14 | 822,83 | 0,27 | 12,67 | 137,48 | 4,14 | 173,78 | 414,3 | 107,92 | 4,6 | |
| Итого за 3 день | | 1 450 | 53,51 | 51,65 | 175,08 | 1 379,73 | 0,53 | 36,37 | 181,5 | 9,24 | 337,18 | 736,5 | 181,24 | 9,75 | |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | ■ | Ca | P | Mg | Fe |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 233 П18 | Каша рисовая молочная жидкая | 210 | 5,82 | 7,23 | 34,29 | 225,59 | 0,07 | 1,62 | 44,8 | 0,19 | 155,03 | 160,31 | 33,29 | 0,5 |
| № 461 П18 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 18,5 | 113 | 0,03 | 0,7 | 19 | | 111,4 | 91,1 | 22,3 | 0,65 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | | | | 5,7 | | | 0,36 |
| № 76 П18 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,01 | | 2 | 0,01 | 0,6 | 0,15 | | |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 0,03 | 7,7 | | 0,22 | 17,71 | 12,1 | 9,9 | 2,43 |
| Итого за завтрак 1 | | 575 | 13,37 | 15,227 | 88,9 | 545,64 | 0,19 | 10,02 | 65,8 | 0,42 | 294,44 | 263,66 | 65,49 | 4,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 125 П18 | Суп гороховый | 250 | 7,48 | 3,68 | 16,2 | 127,75 | 0,26 | 0,5 | 20 | 0,3 | 46,75 | 94,8 | 36,75 | 2,69 |
| № 204 П18 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,33 | 9,41 | 50,07 | 330,22 | 0,27 | | 36 | 0,82 | 27,32 | 270,02 | 178,97 | 6,06 |
| № 369 П18 | Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные | 100 | 15,43 | 9,57 | 8,86 | 182,91 | 0,07 | 0,86 | 58,45 | 0,57 | 41,3 | 98,6 | 18,86 | 1,4 |
| № 458 П18 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | | | | | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 |
| № 535 П18 | Шанежка наливная | 60 | 4,56 | 4,08 | 25,07 | 155,94 | 0,05 | | 24,6 | 0,6 | 18,12 | 38,28 | 7,08 | 0,48 |
| Итого за обед | | 850 | 41,84 | 27,24 | 126,13 | 917,98 | 0,71 | 1,36 | 139,05 | 2,29 | 149,58 | 509,4 | 245,86 | 12,45 |
| Итого за 4 день | | 1 425 | 55,21 | 42,467 | 215,03 | 1 463,62 | 0,9 | 11,38 | 204,85 | 2,71 | 444,02 | 773,06 | 311,35 | 16,61 |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|------------------------|--------------|-------|----------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 146 П18 | Овощи консервированные (порциями)(огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 0,02 | 2,5 | | 0,1 | 23,2 | 24,2 | 14,1 | 0,6 |
| № 297 П13 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 7,4 | 39,4 | 253,77 | 0,07 | | 45,76 | 1,12 | 12,3 | 58,79 | 11,2 | 1,36 |
| № 354 П18 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,2 | 14,3 | 5,9 | 217 | 0,28 | 10,8 | 7 991,9 | 5 | 30 | 318,7 | 19,6 | 6,64 |
| № 458 П18 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | | | | | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| № 114 П13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| Итого за завтрак 1 | | 620 | 26,12 | 22,059 | 66,14 | 566,77 | 0,39 | 13,3 | 8 037,66 | 6,22 | 74,6 | 409,39 | 49,1 | 9,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 132 П18 | Суп - пюре из разных овощей | 250 | 2,95 | 4,73 | 9,25 | 91,5 | 0,06 | 5,63 | 26,5 | 0,33 | 77,83 | 81,25 | 27,88 | 0,8 |
| № 140 П18 | Гренки из пшеничного хлеба | 30 | 4,19 | 0,44 | 25,74 | 123,69 | 0,05 | | | | 10,91 | | | 0,6 |
| № 373 П18 | Рагу из птицы | 280 | 26,23 | 32,47 | 21,59 | 483 | 0,22 | 12,47 | 94,52 | 5,28 | 52,62 | 234,46 | 65,09 | 3,57 |
| № 493 П18 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,9 | 97 | 0,01 | 80 | | 0,8 | 12,1 | 3,2 | 3,2 | 0,63 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,38 | 0,07 | | | | 14 | | | 1,56 |
| Итого за обед | | 800 | 36,71 | 38,42 | 93,08 | 867,57 | 0,41 | 98,1 | 121,02 | 6,41 | 167,46 | 318,91 | 96,17 | 7,16 |
| Итого за 5 день | | 1 420 | 62,83 | 60,479 | 159,22 | 1 434,34 | 0,8 | 111,4 | 8 158,68 | 12,63 | 242,06 | 728,3 | 145,27 | 16,8 |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-------|------------------|--------|-------|------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 229 П 18 | Каша пшеничная молочная жидкая | 210 | 7,84 | 6,98 | 38,09 | 246,68 | 0,15 | 1,37 | 40,97 | 0,82 | 146,58 | 204,32 | 39,75 | 1,99 |
| № 462 П18 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 0,02 | 0,2 | | | 108 | | | 0,58 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,5 | 0,03 | | | | 4,75 | | | 0,3 |
| № 72 П18 | Сыр сычужный твердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | | 53,7 | 0,01 | 0,11 | 39,05 | 0,08 | 132,14 | 75,08 | 5,25 | 0,15 |
| № 76 П18 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,01 | | 2 | 0,01 | 0,6 | 0,15 | | |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 7 | | 0,2 | 16,1 | 11 | 9 | 2,21 |
| Итого за завтрак 1 | | 555 | 16,84 | 19,751 | 80,01 | 564,93 | 0,25 | 8,68 | 82,02 | 1,11 | 408,17 | 290,55 | 54 | 5,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 97 П18 | Рассольник ленинградский (б) | 250 | 7,09 | 3,99 | 13,7 | 119,09 | 0,1 | 0,17 | | 0,28 | 22,72 | 67,53 | 31,91 | 1,62 |
| № 434 П18 | Сметана | 15 | 0,36 | 2,25 | 0,49 | 23,62 | | 0,03 | 14,25 | 0,05 | 11,88 | 7,78 | 1,22 | 0,03 |
| № 174 П18 | Рагу из овощей (1й вариант) | 200 | 5,4 | 12,21 | 21,82 | 218,15 | 0,12 | 9,81 | 31,2 | 3,8 | 116,88 | 142,99 | 48,8 | 1,44 |
| № 342 П18 | Рулет из говядины паровой | 100 | 15,7 | 12,4 | 6,6 | 200 | 0,06 | | 28,4 | 0,5 | 19,3 | 165,9 | 19,5 | 2,4 |
| № 491 П18 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,3 | | 22,2 | 90 | | 0,1 | | 0,1 | 16,6 | 10,7 | 4,3 | 0,92 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,98 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,44 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,38 | 0,07 | | | | 14 | | | 1,56 |
| Итого за обед | | 845 | 34,53 | 31,65 | 98,09 | 817,22 | 0,39 | 10,11 | 73,85 | 4,73 | 209,38 | 394,9 | 105,73 | 8,41 |
| Итого за 6 день | | 1 400 | 51,37 | 51,401 | 178,1 | 1 382,15 | 0,64 | 18,79 | 155,87 | 5,84 | 617,55 | 685,45 | 159,73 | 13,64 |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|----------|--------------------------------|--------------|--------|------|--------|--------------------------|--------|-------|----|
| | | | Б | Ж | У | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 377 П18 | Капуста тушеная | 200 | 4,4 | 6,8 | 16,2 | 143,99 | 0,06 | 28,4 | | | 143,99 | | | 1,76 | |
| № 369 П18 | Котлеты, биточки или шницеля из птицы припущенные | 120 | 18,52 | 11,49 | 10,63 | 219,49 | 0,09 | 1,03 | 70,14 | 0,69 | 49,56 | 118,32 | 22,64 | 1,68 | |
| № 464 П18 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 18,2 | 106 | 0,03 | 0,7 | 19 | | 108,4 | 76,5 | 12,6 | 0,13 | |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,98 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,44 | |
| Итого за завтрак 1 | | 560 | 28,76 | 21,108 | 64,71 | 563,46 | 0,22 | 30,13 | 89,14 | 0,69 | 309,95 | 194,82 | 35,24 | 4,01 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 9 П18 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 8,3 | 130 | 0,02 | 17,8 | | 4,5 | 42,2 | 31,2 | 14,4 | 0,58 | |
| № 91 П18 | Борщ с картофелем | 250 | 2,03 | 4,53 | 10,05 | 89,25 | 0,07 | 8,83 | | 2,4 | 35,38 | 65 | 29,23 | 1,38 | |
| № 434 П18 | Сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | | 0,02 | 9,5 | 0,03 | 7,92 | 5,18 | 0,81 | 0,02 | |
| № 374 п18 | Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 7,2 | 10,98 | 122,4 | 0,14 | 4,5 | 35,82 | 0,18 | 45,9 | 92,7 | 29,52 | 1,04 | |
| № 306 П18 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 12,26 | 1,2 | 15,73 | 122,64 | 0,15 | 0,4 | 11,06 | 0,8 | 65,72 | 165,29 | 26,79 | 0,96 | |
| № 498 П18 | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0,02 | 4 | | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 | |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,05 | | | | 10,5 | | | 1,17 | |
| № 590 П13 | Печенье порционно | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,03 | | 19,5 | | 12,3 | 0,27 | 4,5 | 0,3 | |
| Итого за обед | | 930 | 27,72 | 28,72 | 111,45 | 815,19 | 0,51 | 35,55 | 75,88 | 8,11 | 239,92 | 373,64 | 113,25 | 8,58 | |
| Итого за 7 день | | 1 490 | 56,48 | 49,828 | 176,16 | 1 378,65 | 0,73 | 65,68 | 165,02 | 8,8 | 549,87 | 568,46 | 148,49 | 12,59 | |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 26 п18 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91 | 0,02 | 7,7 | | 2,7 | 34,6 | 38,7 | 19,7 | 1,3 |
| № 307 П13 | Омлет натуральный | 200 | 17,24 | 26,76 | 4,62 | 326,17 | 0,12 | 0,62 | 361,24 | 0,92 | 163,08 | 300,62 | 24,92 | 3,23 |
| № 529 П18 | Пирожки, печенные из сдобного теста с яблоком | 60 | 3,3 | 2,79 | 26,87 | 146,1 | 0,05 | 0,62 | | 0,05 | 11,59 | 2,73 | 2,23 | 0,94 |
| № 458 П18 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | | | | | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |
| Итого за завтрак 1 | | 590 | 24,42 | 35,991 | 63,15 | 671,77 | 0,22 | 8,94 | 361,24 | 3,67 | 220,37 | 349,75 | 51,05 | 6,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 120 П18 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,75 | 11,4 | 13,48 | 191,5 | 0,09 | 7,95 | | | 31,15 | | | 1,19 |
| № 297 П13 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 7,4 | 39,4 | 253,77 | 0,07 | | 45,76 | 1,12 | 12,3 | 58,79 | 11,2 | 1,36 |
| № 335 П18 | Кнели из говядины | 100 | 17 | 11,6 | 5,4 | 194 | 0,07 | 0,4 | 8,2 | 0,4 | 61,4 | 189,2 | 24,4 | 2,33 |
| № 493 П18 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,9 | 97 | 0,01 | 80 | | 0,8 | 12,1 | 3,2 | 3,2 | 0,63 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | | 6 | | | 0,33 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,79 | 36,16 | 0,04 | | | | 6,99 | | | 0,78 |
| Итого за обед | | 800 | 37,45 | 31,18 | 102,73 | 842,93 | 0,31 | 88,35 | 53,96 | 2,32 | 129,94 | 251,19 | 38,8 | 6,62 |
| Итого за 8 день | | 1 390 | 61,87 | 67,171 | 165,88 | 1 514,7 | 0,53 | 97,29 | 415,2 | 5,99 | 350,31 | 600,94 | 89,85 | 13,24 |

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергическая ценность(ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|--|-------|------------------|--------|--------|-----------------------------|--------------|-------|------------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 225 П18 | Каша "Дружба" | 210 | 5,55 | 10,82 | 29,08 | 235,99 | 0,09 | 1,39 | 61,38 | 0,19 | 137,87 | 148,56 | 32,23 | 0,63 |
| № 462 П18 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 0,02 | 0,2 | | | 108 | | | 0,58 |
| № 117 П13 | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | 0,02 | | | | 3,8 | | | 0,24 |
| № 84 П18 | Варенье, джем, повидло (порциями) | 20 | 0,8 | 0,06 | 13,64 | 55,4 | | 0,28 | | 0,04 | 2,2 | 1,4 | 1 | 0,26 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 7 | | 0,2 | 16,1 | 11 | 9 | 2,21 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| Итого за завтрак 1 | | 570 | 12,97 | 15,622 | 91,84 | 556,79 | 0,18 | 8,87 | 61,38 | 0,43 | 271,97 | 160,96 | 42,23 | 4,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 127 П18 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,6 | 2,53 | 16,45 | 99 | 0,08 | 5,45 | 2,13 | 1,4 | 21,5 | 56,53 | 20,15 | 0,97 |
| № 372 П18 | Плов из отварной птицы | 280 | 28,12 | 31,85 | 36,38 | 543,71 | 0,08 | 1,6 | 109,8 1 | 7,46 | 38,65 | 154,32 | 49,84 | 2,61 |
| № 459 П18 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | | 1 | | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,87 |
| № 114 п13 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,98 | 0,04 | | | | 8 | | | 0,44 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,05 | | | | 10,5 | | | 1,17 |
| Итого за обед | | 800 | 36,04 | 35,16 | 92,21 | 830,99 | 0,25 | 8,05 | 111,94 | 8,88 | 86,55 | 219,95 | 74,99 | 6,06 |
| Итого за 9 день | | 1 370 | 49,01 | 50,782 | 184,05 | 1 387,78 | 0,43 | 16,92 | 173,32 | 9,31 | 358,52 | 380,91 | 117,22 | 10,2 |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------|---|-------|------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 146 П18 | Овощи консервированные (порциями)(огурцы) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 0,02 | 2,5 | | 0,1 | 23,2 | 24,2 | 14,1 | 0,6 |
| № 384 П18 | Рис отварной | 180 | 4,52 | 6,52 | 46,62 | 263,15 | 0,04 | | 32,4 | 0,34 | 8,64 | 98 | 31,86 | 0,66 |
| № 306 П18 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 12,26 | 1,2 | 15,73 | 122,64 | 0,15 | 0,4 | 11,06 | 0,8 | 65,72 | 165,29 | 26,79 | 0,96 |
| № 459 П18 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | | 1 | | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,87 |
| № 114 П13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | | 4 | | | 0,22 |
| № 547 П18 | Манник | 50 | 2,77 | 2,58 | 15,57 | 96,71 | 0,02 | 0,08 | 28,75 | 0,27 | 27,9 | 39,91 | 5,54 | 0,36 |
| Итого за завтрак 1 | | 650 | 22,17 | 10,658 | 98,96 | 580,5 | 0,25 | 3,98 | 72,21 | 1,53 | 137,36 | 336,5 | 83,29 | 3,67 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 125 П18 | Суп гороховый | 250 | 7,48 | 3,68 | 16,2 | 127,75 | 0,26 | 0,5 | 20 | 0,3 | 46,75 | 94,8 | 36,75 | 2,69 |
| № 140 П18 | Гренки из пшеничного хлеба | 30 | 4,19 | 0,44 | 25,74 | 123,69 | 0,05 | | | | 10,91 | | | 0,6 |
| № 374 П18 | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 8 | 12,2 | 135,99 | 0,16 | 5 | 39,8 | 0,2 | 50,99 | 102,99 | 32,8 | 1,16 |
| № 348 П18 | Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" | 100 | 9,5 | 8,6 | 9,9 | 154 | 0,05 | 1,2 | 15,2 | 0,4 | 44 | 118,9 | 17,6 | 1,45 |
| № 492 П18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 27,4 | 114 | 0,01 | 0,2 | | 0,5 | 25,2 | 23,9 | 18,1 | 0,87 |
| № 116 П13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,38 | 0,07 | | | | 14 | | | 1,56 |
| № 79 П18 | Фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за обед | | 920 | 30,21 | 21,8 | 126,04 | 823,81 | 0,64 | 16,9 | 75 | 1,4 | 199,85 | 368,59 | 147,25 | 8,93 |
| Итого за 10 день | | 1 570 | 52,38 | 32,458 | 225 | 1 404,31 | 0,89 | 20,88 | 147,21 | 2,93 | 337,21 | 705,09 | 230,54 | 12,6 |

ООО "Феникс"

Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период для детей с 12 и старше лет

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------|--------------------|--------|------------------|---------|----------|--------------------------------|--------------|-------|-----------|-------|--------------------------|----------|----------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | ■g | Fe |
| Итого за завтраки | | 5 850 | 232,86 | 192,926 | 766,72 | 5 829,94 | 2,4 | 131 | 8 978,37 | 20,13 | 2 796,32 | 3 057,98 | 565,94 | 50,9 |
| Итого за обеды | | 8 465 | 337,14 | 305,68 | 1 072,83 | 8 409,5 | 4,66 | 355,6 | 10 407,49 | 59,71 | 1 743,68 | 3 678,58 | 1 085,97 | 86,95 |
| Итого за все дни | | 14 315 | 570 | 498,606 | 1 839,55 | 14 239,44 | 7,06 | 486,6 | 19 385,86 | 79,84 | 4 540 | 6 736,56 | 1 651,91 | 137,85 |