

СОГЛАСОВАНО

Временно исполняющий обязанности
руководителя управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Башкортостан



Г.Я. Пермина

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
министра образования
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель председателя
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет на весенне-летний сезон

День: понедельник

Неделя: первая весна

| Прием пищи, наименование блюда | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | С,мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | |
|--------------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг |
| Завтрак (молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 160 | 9,42 | 10,91 | 39,56 | 294,96 | 0,09 | 137,12 | 15,85 | 140,32 | 1,02 | 189,15 | 0,74 | 0,09 |
| 288* | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200 | 1,70 | 1,40 | 16,10 | 81,00 | 0,08 | 51,37 | 5,62 | 67,5 | 0,04 | 24,75 | 0,08 | 0,01 |
| ** | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 2,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | |
| ** | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 5 | 0,2 | 0,03 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 |
| Итого за прием | | 45-00 | 15,40 | 20,36 | 90,19 | 606,26 | 10,17 | 216,89 | 37,47 | 250,82 | 3,83 | 218,90 | 1,62 | 0,19 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Икра кабачковая консервированная | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,50 | 3,50 | 20,5 | 7,5 | 0,3 | 0,35 | 91 | 0,8 | 0,01 |
| 68* | Суп с мелкошинкованными овощами | 250/5 | 2,01 | 5,01 | 11,30 | 98,96 | 21,32 | 30,08 | 22,25 | 36 | 0,82 | 112,3 | 0,15 | 0,09 |
| ** | Гуляш | 30/30 | 9,19 | 10,02 | 2,11 | 135,32 | 1,46 | 11,25 | 12,77 | 134,36 | 1,43 | 7,2 | 1,68 | 0,04 |
| 168* | Гороховое пюре | 130/4 | 13,36 | 4,20 | 32,23 | 220,14 | 0,00 | 79,76 | 69,79 | 194,17 | 4,46 | 22,9 | 0,03 | 0,53 |
| 294* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,60 | 0,00 | 0,6 | 0 | 12,24 | 0,06 | 0 | 9,42 | 0 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 |
| ** | Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 |
| Итого за прием | | 55-00 | 30,60 | 24,38 | 115,75 | 800,77 | 26,28 | 155,69 | 123,61 | 428,87 | 8,35 | 233,40 | 12,98 | 0,74 |
| Итого за день | | | 46,00 | 44,74 | 205,94 | 1407,03 | 36,45 | 372,58 | 161,08 | 679,69 | 12,18 | 452,30 | 14,60 | 0,93 |

*-овощи урожая прошлого года(капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: вторник

Неделя: первая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | С,мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | |
| Завтрак (молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| ** Каша пшеничная молочная вязкая | 150/5 | 6,44 | 7,17 | 32,18 | 219,66 | 0,94 | 100,78 | 41,38 | 88,59 | 1,13 | 22,22 | 0,21 | 0,19 | |
| 283* Чай с сахаром | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,3 | 0 | 8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | |
| ** Сыр порционный | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,50 | 0,11 | 150 | 8,25 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 | |
| ** Биоюгурт "Бифилайф" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 0,60 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 22 | 0 | 0,03 | |
| Итого за прием | 45-00 | 17,39 | 14,76 | 71,26 | 491,56 | 1,65 | 380,08 | 70,63 | 219,59 | 1,92 | 44,22 | 0,81 | 0,28 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20* Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком | 60 | 0,84 | 4,54 | 3,01 | 56,03 | 4,25 | 11,17 | 12,02 | 0,12 | 0,27 | 21 | 0,16 | 0,03 | |
| 56* Борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 1,90 | 4,92 | 9,98 | 92,52 | 19,87 | 40,88 | 23,97 | 47,02 | 1,12 | 96,25 | 0,25 | 0,06 | |
| ** Котлеты или биточки рыбные | 60 | 8,03 | 5,80 | 10,24 | 125,58 | 0,39 | 41,74 | 26,04 | 211,41 | 0,55 | 28,15 | 0,43 | 0,07 | |
| ** Соус молочный (к биточкам) | 40 | 1,09 | 3,89 | 4,07 | 55,78 | 0,26 | 28,42 | 3,66 | 36 | 0,1 | 16 | 0,8 | 0,02 | |
| ** Картофель тушеный | 130 | 2,90 | 8,04 | 21,34 | 170,07 | 26,23 | 26,52 | 34,97 | 64,49 | 1,38 | 32,36 | 0,13 | 0,16 | |
| 295* Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 19,89 | 78,65 | 4,00 | 6,85 | 3,6 | 3,83 | 0,93 | 2 | 0,08 | 0,01 | |
| 271* Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 | |
| ** Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,7 | 0 | 0,4 | 0,02 | |
| Итого за прием | 55-00 | 19,57 | 27,96 | 101,87 | 736,88 | 55,00 | 169,08 | 115,56 | 414,67 | 5,55 | 195,76 | 2,75 | 0,42 | |
| Итого за день | | 36,96 | 42,72 | 173,13 | 1228,44 | 56,65 | 549,16 | 186,19 | 634,26 | 7,47 | 239,98 | 3,56 | 0,70 | |

*-овощи урожая прошлого года(капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: среда

Неделя: первая весна- лето

| Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | С,мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------------------------------|------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | |
| Завтрак(молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| 181* | Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 4,56 | 6,33 | 32,19 | 204,42 | 0,96 | 95,97 | 27,21 | 114,42 | 0,45 | 45,29 | 0,36 | 0,06 |
| 299* | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 15,09 | 111,46 | 1,30 | 125,42 | 31 | 0 | 1,01 | 0 | 0 | 0,04 |
| ** | Ветчина (порциями) | 20 | 2,58 | 4,36 | 0,38 | 51,20 | 0,00 | 5,6 | 4,8 | 37,3 | 0,48 | 0 | 0 | 0,03 |
| ** | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 5 | 0,2 | 0,03 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 |
| | Итого за прием | 45-00 | 15,21 | 15,29 | 82,06 | 531,58 | 12,26 | 252,99 | 79,01 | 194,72 | 4,69 | 50,29 | 1,16 | 0,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42* | Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,10 | 4,30 | 48,64 | 5,41 | 12,83 | 10,74 | 25,78 | 0,44 | 121,08 | 0,09 | 0,03 |
| 63* | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,80 | 4,88 | 35,27 | 216,74 | 11,65 | 48,27 | 44,09 | 1,86 | 2,39 | 5,33 | 0 | 0,27 |
| 98* | Котлеты или биточки мясные | 50 | 8,45 | 9,44 | 8,49 | 152,68 | 0,16 | 22,27 | 11,99 | 79,7 | 1,18 | 4,37 | 1,7 | 0,05 |
| 234* | Соус томатный (к биточкам) | 40 | 0,45 | 1,77 | 2,68 | 28,72 | 2,00 | 4,82 | 3,44 | 36 | 0,16 | 20 | 0,3 | 0,01 |
| 140* | Капуста тушеная | 130 | 3,15 | 3,52 | 13,27 | 99,24 | 69,10 | 82,59 | 27,76 | 29,5 | 1,12 | 19,88 | 0,6 | 0,06 |
| ** | Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 5,00 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 17 | 34 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 |
| ** | Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 |
| | Итого за прием | 55-00 | 25,31 | 23,32 | 105,35 | 709,27 | 93,32 | 184,28 | 129,32 | 224,64 | 6,52 | 170,66 | 20,59 | 34,49 |
| | Итого за день | | 40,52 | 38,61 | 187,41 | 1240,85 | 196,54 | 252,99 | 79,01 | 194,72 | 4,69 | 50,29 | 1,16 | 0,22 |

*-овощи урожая прошлого года(капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: четверг

Неделя: первая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | С,мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг |
| | Завтрак (молочный) | | | | | | | | | | | | | |
| 229* | Пудинг творожный с повидлом | 100/10. | 17,51 | 6,64 | 28,27 | 245,18 | 0,44 | 139,68 | 24,33 | 167 | 0,96 | 0 | 1,78 | 0,06 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,3 | 0 | 8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 |
| ** | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 2,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| ** | Напиток кисломолочный "Ацидолакт" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 0,60 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 22 | 0 | 0,03 |
| | Итого за прием | 45-00 | 24,59 | 17,49 | 67,48 | 530,68 | 1,04 | 271,38 | 45,33 | 298,00 | 1,66 | 22,00 | 2,38 | 0,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 6* | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,13 | 31,11 | 39,55 | 15,63 | 0 | 0,53 | 0 | 0 | 0,03 |
| 54* | Рассольник "Ленинградский" | 250/10 | 2,49 | 5,15 | 17,27 | 126,31 | 17,25 | 27,39 | 27,86 | 101,79 | 1,08 | 124,71 | 0,23 | 0,11 |
| ** | Печень по-строгановски | 30/30 | 8,38 | 6,38 | 4,44 | 109,30 | 15,09 | 15,63 | 9,83 | 167,6 | 3,14 | 8,1 | 2,07 | 0,14 |
| 138* | Картофельное пюре | 130 | 2,86 | 4,44 | 19,15 | 128,33 | 22,51 | 46,02 | 29 | 62,47 | 1,1 | 32,3 | 0,07 | 0,14 |
| 296* | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,07 | 0,00 | 20,03 | 79,87 | 3,99 | 0,6 | 0,06 | 3,16 | 0 | 163,4 | 0,76 | 0 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 |
| ** | Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 |
| | Итого за прием | 55-00 | 19,83 | 19,66 | 101,24 | 664,19 | 89,95 | 143,19 | 93,68 | 386,82 | 7,08 | 328,51 | 4,03 | 0,49 |
| | Итого за день | | 44,42 | 37,15 | 168,72 | 1194,87 | 90,99 | 414,57 | 139,01 | 684,82 | 8,74 | 350,51 | 6,41 | 0,64 |

*-овощи урожая прошлого года(капусту,репчатый лук,корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: пятница

Неделя: первая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | С, мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|----------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | |
| Завтрак (молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| 219* Омлет натуральный | 120 | 12,60 | 13,61 | 2,25 | 182,06 | 0,45 | 97,32 | 16,12 | 121,6 | 2,37 | 123,3 | 0,2 | 0,08 | |
| 299* Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 15,09 | 111,46 | 1,30 | 125,42 | 31 | 0 | 1,01 | 0 | 0 | 0,04 | |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 | |
| ** Биойогурт с фруктовым наполнителем | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 0,60 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 22 | 0 | 0,03 | |
| Итого за прием | 45-00 | 23,47 | 21,01 | 46,44 | 473,02 | 2,35 | 351,74 | 68,12 | 244,60 | 4,03 | 145,30 | 0,80 | 0,21 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 15* Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,54 | 6,05 | 2,12 | 65,28 | 9,00 | 7,43 | 5,77 | 16,1 | 0,28 | 48,72 | 0,17 | 0,02 | |
| 53* Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 1,90 | 4,95 | 8,93 | 88,76 | 30,02 | 40,88 | 20,77 | 45,86 | 0,76 | 74,2 | 1,9 | 0,06 | |
| 87* Рыба (филе), тушеная в томате с овощами | 50/25 | 9,96 | 3,46 | 1,48 | 77,26 | 1,42 | 29,59 | 37,4 | 0,65 | 0,6 | 16,03 | 0,2 | 0,07 | |
| ** Рис отварной с маслом | 130/4 | 3,30 | 3,37 | 34,68 | 182,24 | 0,00 | 8,37 | 23,61 | 137,4 | 0,51 | 36,3 | 0,45 | 0,03 | |
| 293* Компот из кураги | 200 | 1,30 | 0,08 | 32,71 | 137,80 | 1,00 | 40,6 | 26,25 | 0 | 0,86 | 0 | 0 | 0,03 | |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 | |
| ** Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 | |
| Итого за прием | 55-00 | 21,65 | 18,52 | 113,26 | 709,59 | 41,44 | 140,37 | 125,10 | 251,81 | 4,24 | 175,25 | 3,62 | 0,28 | |
| Итого за день | | 45,12 | 39,53 | 159,70 | 1182,61 | 43,79 | 492,11 | 193,22 | 496,41 | 8,27 | 320,55 | 4,42 | 0,49 | |

*-овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: понедельник

Неделя: вторая весна- лето

| Прием пищи, наименование блюда | Выход , г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | С,мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|-----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | |
| Завтрак (вариант №2) | | | | | | | | | | | | | | |
| ** Колбаса "Докторская" отварная | 50 | 6,40 | 11,10 | 0,76 | 128,50 | 0,00 | 14,5 | 11 | 97,7 | 0,85 | 5 | 0,16 | 0,11 | |
| 212* Макароны изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,50 | 0,00 | 15,59 | 8,66 | 126 | 0,88 | 170 | 0,63 | 0,09 | |
| 283* Чай с сахаром | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,3 | 0 | 8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 | |
| ** Сыр порционный | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,50 | 0,11 | 150 | 8,25 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за прием | 45-00 | 19,97 | 19,80 | 72,42 | 548,90 | 0,11 | 190,39 | 34,91 | 263,70 | 2,42 | 175,00 | 1,39 | 0,26 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ** Огурцы свежие | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,30 | 2,10 | 5,1 | 4,2 | 0 | 0,15 | 0 | 0,9 | 0,01 | |
| 68* Свекольник | 250/10 | 2,43 | 5,76 | 16,44 | 127,90 | 17,24 | 48,69 | 31,18 | 47,02 | 1,54 | 96,25 | 0,25 | 0,08 | |
| 92* Бефстроганов | 30/30 | 9,65 | 13,45 | 3,71 | 174,66 | 1,49 | 24,25 | 14,27 | 139,6 | 1,49 | 42,8 | 0,12 | 0,04 | |
| ** Рис отварной с овощами | 150/5 | 3,59 | 4,98 | 34,98 | 199,29 | 2,25 | 19,24 | 30,18 | 158 | 0,72 | 41,78 | 5 | 0,05 | |
| 294* Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,60 | 0,00 | 0,6 | 0 | 12,24 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 | |
| ** Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 | |
| Итого за прием | 55-00 | 20,97 | 24,92 | 121,96 | 792,00 | 23,08 | 111,38 | 91,13 | 408,66 | 5,19 | 180,83 | 7,17 | 0,25 | |
| Итого за день | | 40,94 | 44,72 | 194,38 | 1340,90 | 23,19 | 301,77 | 126,04 | 672,36 | 7,61 | 355,83 | 8,56 | 0,51 | |

*-овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: вторник

Неделя: вторая весна

| Прием пищи, наименование блюда | Выход , г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | С,мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | |
| Завтрак (молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| ** Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 150/5 | 6,27 | 8,07 | 28,48 | 212,17 | 0,98 | 111,44 | 53,25 | 51,17 | 1,31 | 26,46 | 0,17 | 0,18 | |
| 299* Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 15,09 | 111,46 | 1,30 | 125,42 | 31 | 0 | 1,01 | 0 | 0 | 0,04 | |
| ** Ветчина (порциями) | 30 | 3,87 | 6,54 | 0,57 | 76,80 | 0,00 | 8,4 | 7,2 | 84 | 0,72 | 0 | 0,15 | 0,05 | |
| ** Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 | |
| ** Биойогурт "Бифилайф" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 0,60 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 22 | 0 | 0,03 | |
| Итого за прием | 45-00 | 21,01 | 22,01 | 73,24 | 579,93 | 2,88 | 374,26 | 112,45 | 258,17 | 3,69 | 48,46 | 0,92 | 0,36 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 27* Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,63 | 3,12 | 5,89 | 54,65 | 5,77 | 16,95 | 9,96 | 22,3 | 0,98 | 2,22 | 2,1 | 0,01 | |
| ** Рассольник домашний | 250/10 | 2,59 | 6,87 | 15,45 | 135,30 | 26,77 | 44,72 | 3,43 | 107,7 | 1,17 | 124,71 | 0,23 | 0,11 | |
| 90* Рыба (филе), запеченная с картофелем | 200 | 4,67 | 9,66 | 17,62 | 216,59 | 14,60 | 67,49 | 61,12 | 94,7 | 1,4 | 16,7 | 0,2 | 0,19 | |
| ** Инстантный витаминизированный напиток (кисель) | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 5,00 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 17 | 34 | |
| 270* Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 5 | 0,05 | |
| ** Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 | |
| Итого за прием | 55-00 | 12,54 | 20,26 | 80,30 | 569,79 | 52,14 | 142,66 | 105,81 | 276,50 | 4,78 | 143,63 | 24,93 | 34,38 | |
| Итого за день | | 33,55 | 42,27 | 153,54 | 1149,72 | 55,02 | 516,92 | 218,26 | 534,67 | 8,47 | 192,09 | 25,85 | 34,74 | |

*-овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: среда

Неделя: вторая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда | | Выход , г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | С, мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг |
| | Завтрак(молочный) | | | | | | | | | | | | | |
| 221* | Омлет с морковью | 120/5 | 9,73 | 16,29 | 4,50 | 204,20 | 2,05 | 98,55 | 25,26 | 125 | 1,91 | 107,8 | 0,38 | 0,08 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,3 | 0 | 8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 |
| ** | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 2,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| ** | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 5 | 0,2 | 0,03 |
| | Итого за прием | 45-00 | 14,01 | 24,34 | 49,01 | 474,70 | 12,05 | 127,25 | 41,26 | 176,00 | 4,71 | 112,80 | 1,18 | 0,17 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,50 | 4,2 | 6 | 58,05 | 0,27 | 56,86 | 0,08 | 0,02 |
| 65* | Суп "Крестьянский" с пшеном | 250/10 | 2,15 | 5,82 | 10,68 | 104,51 | 20,04 | 36,53 | 21,02 | 0,64 | 0,74 | 150,77 | 1,95 | 0,07 |
| 97* | Жаркое по-домашнему | 50/115 | 16,81 | 17,63 | 16,38 | 291,48 | 20,59 | 23,36 | 41,48 | 3,13 | 3,13 | 11,15 | 2,85 | 0,17 |
| 296* | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,07 | 0,00 | 20,03 | 79,87 | 3,99 | 0,06 | 0 | 22 | 0 | 10 | 0,4 | 0 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 |
| ** | Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 |
| | Итого за прием | 55-00 | 24,01 | 24,72 | 81,57 | 641,89 | 52,12 | 157,45 | 215,42 | 140,99 | 234,15 | 234,96 | 6,51 | 0,33 |
| | Итого за день | | 38,02 | 49,06 | 130,58 | 1116,59 | 64,17 | 284,70 | 256,68 | 316,99 | 238,86 | 347,76 | 7,69 | 0,50 |

*-овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: четверг

Неделя: вторая весна

| Прием пищи, наименование блюда | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | С, мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | |
|--------------------------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг |
| | Завтрак (молочный) | | | | | | | | | | | | | |
| 201* | Запеканка рисовая с повидлом | 130/10 | 7,98 | 6,24 | 44,83 | 266,97 | 0,17 | 47,46 | 26,27 | 13 | 0,79 | 50,3 | 0,12 | 0,05 |
| 285* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,3 | 0 | 8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| ** | Сыр (порционный) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 52,50 | 0,11 | 150 | 8,25 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 |
| ** | Биоюгурт без сахара | 100 | 3,20 | 3,20 | 0,00 | 62,00 | 0,60 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 22 | 0 | 0,03 |
| | Итого за прием | 45-00 | 18,93 | 13,83 | 79,41 | 538,87 | 0,88 | 326,76 | 55,52 | 144,00 | 1,58 | 72,30 | 0,72 | 0,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 36* | Салат Мазайка | 60 | 0,91 | 5,12 | 5,37 | 71,53 | 5,70 | 16,16 | 12,96 | 25,78 | 0,39 | 121,08 | 0,52 | 0,04 |
| 66* | Суп -салма | 250 | 2,92 | 5,84 | 14,62 | 122,86 | 1,50 | 15,6 | 9,01 | 29 | 0,53 | 232 | 0,11 | 0,05 |
| 98* | Котлеты или биточки мясные | 50 | 8,45 | 9,44 | 8,49 | 152,68 | 0,16 | 22,27 | 11,99 | 79,7 | 1,18 | 4,37 | 1,7 | 0,05 |
| 234* | Соус томатный (к котлетам) | 40 | 0,45 | 1,77 | 2,68 | 28,72 | 2,00 | 4,82 | 3,44 | 36 | 0,16 | 20 | 0,3 | 0,01 |
| ** | Рагу из овощей | 130 | 2,29 | 6,01 | 14,30 | 121,38 | 25,65 | 31,66 | 27,19 | 66,3 | 1 | 18,2 | 0,5 | 0,1 |
| 294* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 32,92 | 128,60 | 0,00 | 0,6 | 0 | 12,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 |
| ** | Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 |
| | Итого за прием | 55-00 | 20,11 | 28,88 | 111,72 | 784,02 | 35,01 | 104,61 | 75,89 | 300,78 | 4,55 | 395,65 | 4,03 | 0,32 |
| | Итого за день | | 39,04 | 42,71 | 191,13 | 1322,89 | 35,89 | 431,37 | 131,41 | 444,78 | 6,13 | 467,95 | 4,75 | 0,46 |

*-овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

День: пятница

Неделя: вторая весна-лето

| Прием пищи, наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | С, мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ГЭ, мг | В1, мг | |
| Завтрак (молочный) | | | | | | | | | | | | | | |
| 226* | Сырники из творога | 100/10 | 21,41 | 8,86 | 27,34 | 278,30 | 0,55 | 185,54 | 26,72 | 207,6 | 0,66 | 0 | 2,3 | 0,07 |
| 283* | Чай с сахаром | 200/10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 | 0,00 | 0,3 | 0 | 8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| ** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,00 | 10 | 7 | 32 | 0,55 | 0 | 0,6 | 0,06 |
| ** | Биоюгурт "Бифилайф" | 100 | 3,20 | 3,20 | 4,50 | 62,00 | 0,60 | 119 | 14 | 91 | 0,1 | 22 | 0 | 0,03 |
| Итого за прием | | 45-00 | 28,41 | 12,46 | 66,42 | 497,70 | 1,15 | 314,84 | 47,72 | 338,60 | 1,34 | 22,00 | 2,90 | 0,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ** | Свекла отварная | 60 | 0,92 | 0,06 | 5,39 | 25,70 | 6,12 | 22,64 | 13,46 | 25,78 | 0,86 | 121,08 | 0,09 | 0,01 |
| 62* | Суп картофельный с клецками | 250 | 1,72 | 3,16 | 11,84 | 82,99 | 11,50 | 16 | 17,55 | 79,61 | 0,69 | 87,83 | 0,14 | 0,08 |
| ** | Тефтели из говядины с рисом | 50 | 6,76 | 8,88 | 6,64 | 133,53 | 1,50 | 9,91 | 11,79 | 57,4 | 1,07 | 10,1 | 0,12 | 0,04 |
| 234* | Соус томатный (к тефтелям) | 40 | 0,45 | 1,77 | 2,68 | 28,72 | 2,00 | 4,82 | 3,44 | 36 | 0,16 | 20 | 0,3 | 0,01 |
| 173* | Каша гречневая рассыпчатая | 130/4 | 7,84 | 4,95 | 35,45 | 217,40 | 0,00 | 15,94 | 124,15 | 85,8 | 4,18 | 24,9 | 0,52 | 0,27 |
| 295* | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,65 | 4,00 | 6,85 | 3,6 | 3,83 | 0,93 | 2 | 0,08 | 0,01 |
| ** | Хлеб пшеничный обогащенный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 | 0,00 | 9 | 6,3 | 28,8 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,05 |
| ** | Хлеб ржаной | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,20 | 52,50 | 0,00 | 4,5 | 5 | 23 | 0,73 | 0 | 0,4 | 0,02 |
| Итого за прием | | 55-00 | 22,50 | 19,59 | 114,23 | 725,24 | 25,12 | 89,66 | 185,29 | 340,22 | 9,12 | 265,91 | 2,15 | 0,49 |
| Итого за день | | | 50,91 | 32,05 | 180,65 | 1222,94 | 26,27 | 404,50 | 233,01 | 678,82 | 10,46 | 287,91 | 5,05 | 0,65 |

*-овощи урожая прошлого года(капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.