

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район



Н.И. Покусаева

«07» _____ 2024 г.

(экспертное заключение
от 25 января 2024 года № 3/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков



Н.Н. Клоков

_____ 2024г.

Циклическое меню завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 7-11 лет сезон зима-весна

г. Апшеронск
2024 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ, ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	6,5	7,8	25,2	198,2	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5,8	8,6	15,1	198,2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	525	16,9	19,3	74,6	581,5		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 50/40	90	2,9	6,9	4,1	100,8	ПП	2023
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	111	2017
РЫБА. ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	10,7	12,5	13,3	183,1	235	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	900	26,5	27,1	101,2	742,5		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С	170	8,4	8,0	20,0	219,1	ТТК 1	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	390	10,5	8,2	50,1	349,9		
Всего за день:		53,9	54,6	225,9	1 673,8		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,2	4,9	6,8	75,6	52	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	8,4	13,2	13,2	209,5	ТТК 71	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	16,0	19,0	74,9	539,9		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0,5	0,1	1,1	7,8	70	2017
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	4,2	14,6	111,6	ТТК 95	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,2	14,7	31,9	329,4	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
Итого за прием пищи:	810	26,9	25,5	100,8	766,4		
Полдник							
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	6,2	8,9	19,3	162,0	224	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	370	7,9	9,0	36,7	240,5		
Всего за день:		50,8	53,5	212,3	1 546,9		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47	2017
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,2	16,1	35,3	307,4	ГТК 5	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,8	31,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	18,9	19,5	67,9	484,3		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	ПП	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	98	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,5	7,2	17,7	176,3	143	2017
ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 90/30	120	13,5	8,2	14,5	203,7	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
Итого за прием пищи:	870	26,0	27,9	106,2	803,4		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	7,3	9,0	18,6	210,2	ГТК 72	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	93,2	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	350	11,7	11,6	43,0	350,7		
Всего за день:		56,5	58,9	217,1	1 638,4		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	ТТК 23	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	10,2	14,4	29,8	327,5	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	520	19,3	19,8	73,7	596,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	ТТК 67	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,0	4,7	12,4	107,3	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,4	14,1	18,9	300,5	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2033
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за прием пищи:	700	26,1	27,9	102,0	817,0		
Полдник							
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	150	6,1	8,1	24,4	198,2	140	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	378	2017
Итого за прием пищи:	350	8,6	9,5	48,6	317,1		
Всего за день:		54,0	57,2	224,2	1 730,4		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	11,7	25,1	237,3	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	10,2	43,5	342,1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	III	2023
Итого за прием пищи:	510	18,8	16,0	67,2	472,3		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	ТТК 2	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50	200	7,1	8,7	6,1	230,1	99	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	150	9,1	10,9	43,1	239,1	ТТК 74	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	III	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	III	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	III	2023
Итого за прием пищи:	860	26,9	28,2	108,7	828,4		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	339	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	16,7	159,2	451	2008
Итого за прием пищи:	355	11,8	12,0	33,0	292,0		
Всего за день:		57,5	56,2	209,0	1 592,7		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	10,6	12,4	44,8	342,7	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	520	18,6	18,6	73,3	547,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,5	7,2	17,7	176,3	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	810	27,8	28,5	103,3	825,7		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	17,0	105,0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,4	5,1	6,9	105,0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	445	11,8	13,6	48,0	351,8		
Всего за день:		58,3	60,8	224,5	1 724,9		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,4	1,8	40,7	ГТК75	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,8	16,0	39,0	329,4	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	19,2	19,7	68,4	494,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,9	3,0	5,6	53,9	45	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	11,7	90,9	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	13,1	15,0	42,4	360,5	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,3	66,6	378	2017
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	900	26,9	28,7	111,3	817,4		
Полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	8,4	14,2	13,2	209,5	ГТК 11	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	379	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	349	2017
Итого за прием пищи:	350	9,7	14,6	48,2	358,6		
Всего за день:		55,7	63,0	227,8	1 670,5		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,7	4,4	24,5	139,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,3	7,2	15,5	158,8	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	640	19,1	19,8	81,0	586,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	6,5	10,8	92,8	113	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	27,7	186,0	323	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12,6	11,3	12,2	151,5	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	945	26,8	24,9	135,1	819,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО150/10	160	9,1	9,8	14,8	249,1	274	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,2	0,0	26,5	136,1	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	360	10,4	10,1	51,2	431,2		
Всего за день:		56,3	54,8	267,3	1 837,8		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	11,1	14,5	19,1	294,7	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	19,2	19,2	55,4	522,3		
Обед							
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	60	0,7	2,5	7,4	51,9	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	ТТК 14	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	150	6,0	9,4	19,5	177,2	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	7,5	8,2	12,0	160,1	ТТК 16	2023
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ПИПОВНИКА	180	0,3	0,1	20,2	89,5	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	760	22,4	24,9	109,0	743,4		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	29,7	205,2	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,1	54,0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	342.1	2017
Итого за прием пищи:	315	10,7	11,4	61,8	392,0		
Всего за день:		52,4	55,5	226,3	1 657,7		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	4,7	8,0	20,5	205,3	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,7	3,3	5,8	149,3	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	545	19,2	19,9	69,5	578,6		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	ПП	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	4,0	7,3	76,2	99	2017
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	150	12,6	10,1	32,7	222,2	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	25,1	118,4	ПП	2033
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	810	27,5	28,0	100,0	695,9		
Полдник							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,9	12,3	25,1	257,6	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342,1	2017
Итого за прием пищи:	330	8,0	12,4	50,2	360,7		
Всего за день:		54,7	60,4	219,7	1 635,3		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		549,9	574,8	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		55,0	57,5	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!		
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1,0	1,0	4,0			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ		ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ		526,0	836,5	361,5