



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
понедельник

Сезон:  
осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

Рацион: Общеобразовательные организации  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* замена на зимний период

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12	
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,08	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60	
50,08* 3 П	Салат из овощей с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	69,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с зеленью пшеничным на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41	
331,39	Крокеты "Детки" запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46	
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04	
<b>Итого за Обед (замена)</b>			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7	
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Общественные организации

№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Неделя: 1						вторник										осенне-весенний										Fe
			Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y	Y	Y		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
3,03	Гастрономия / Стар порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10										
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70										
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12										
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66										
Итого за завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58										
Обед (полноценный рацион питания)																													
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28										
*0,09 3,17	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80										
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66										
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75										
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19										
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66										
5,10	Хлеб ржань-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87										
Итого за Обед (замена)			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4										
Итого за 2 приема пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45										
Итого за 2 приема пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0										

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 1 среда 7-11 лет осенне-осенний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	1.0	0	0.20	16.00	11.00	0.0	0.00	1.70	0	5.00	0.12						
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19.3	30.65	61.4	431.0	0.07	0.28	2.35	0.07	0.27	173.0	236.7	0.041	0.03	181.9	0.008	33.5	1.15						
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0	5.24	0.87						
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4	0	0	12.00	39.00	0.0	0.00	78.60	0.0	0.00	0.66						
Итого за завтрак			24.5	31.6	116.2	665.5	0.2	0.3	15.4	0.1	0.5	209.1	296.5	0.1	0.1	294.0	0.0	43.7	2.8						
Обед (полноценный рацион питания)																									
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29						
7 * 311	Салат витаминный (капустя консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1.90	2.30	7.80	61.00	0.05	0.03	23.00	0.00	0.00	29.40	43.30	0.00	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65						
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93						
291,33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96						
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24						
5.10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.06	0	0.0	0.0	24.5	110.6	0.02	0.00	17.1	0.0	32.9	1.33						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19.91	21.81	105.10	708.46	0.42	0.32	34.10	0.38	0.00	120.83	402.33	0.42	0.96	436.74	0.07	123.41	4.75						
Итого за Обед (замена)			21.5	22.3	111.2	741.4	0.4	0.3	48.2	0.1	0.0	137.4	436.7	0.4	0.8	426.4	0.1	121.2	5.1						
Итого за 2 приема пищи			44.4	53.4	221.3	1373.9	0.7	0.6	49.5	0.45	0.47	329.9	698.8	0.57	1.02	730.7	0.08	167.2	7.6						
Итого за 2 приема пищи (замена)			46.0	53.9	227.3	1406.8	0.7	0.7	63.6	0.1	0.5	346.4	733.2	0.6	0.9	720.4	0.1	165.0	7.9						

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 1  
 четверг  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)					
			Б	Ж	У	Y	6	7		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																									
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44						
*1,6.3.П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75						
478,280	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80						
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24						
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66						
<b>Итого за завтрак</b>																									
			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89						
	<b>Итого завтрак (зимний период)</b>		15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52						
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40						
33,10	Выпечка "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70						
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98						
349,10	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминизированный)	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66						
66 037,03	Кондитерское изделие/Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20						
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33						
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79						
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																									
			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9						
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>																									
			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9						





ПРИМЕЧАНИЕ: \* запись на зимний период.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Радиус: Общественные организации

осенне-весенний

вторник

Неделя: 2

Сезон:

7-11 лет

Возраст:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Ф		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>Завтрак молочной</b>																							
3,01	Гарношны / Сыр порціонно	10	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1				
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	238,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24				
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40				
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66				
<b>Итого за завтрак</b>																							
			18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
0,09	Салат "Фасоля" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80				
124,47	Суп овсяный на бульоне с грибами пшеничными луковым соусом	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40				
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06				
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19				
661,12	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18				
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66				
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,33				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																							
			26,1	28,9	140,0	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62				
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																							
			45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7,0				

ПРИМЕЧАНИЕ: \* значения в зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Район: Общественные организации

№ реч.	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	7-11 лет											
				Питательные вещества (г)							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак молочный				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3,01		Гаспачонок / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
786,04		Мучное кушарное изделие / Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60	
2,35		Каша молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41	
351,01		Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	
0,09		Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0	0,66	0,66	
		Итого за Завтрак		20,72	20,90	107,89	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85	
50,08		Обед (полноценный рацион питания)																				
		Сытный суп с сыром запеченный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83	
124,26		Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	6,3	71,80	0,05	0,038	1,26	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66	
288,38		Птица, порционные запеченная	90	13,89	12,37	1,38	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3		
330,01		Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98	
375,01		Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5,10		Хлеб ржанко-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33		
		Итого за Обед (полноценный рацион питания)		36,6	24,1	89,9	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0	
		Итого за 2 приема пищи		57,4	45,0	197,8	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8	



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на лимонный сок.  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)  
Рацион: общеобразовательные организации

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			лето							осенне-весенний										7-11 лет					
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	В2	С	А	Д	Е	К	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак молочный																									
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30						
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87						
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66						
Итого за завтрак																									
			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02						
Обед (полноценный рацион питания)																									
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52						
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66						
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89						
1,39	Капуста тушеная белокочанная /ИЛИ/ Цветная капуста отварная	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0,00	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45						
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2						
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1						
Итого за 2 приема пищи																									
			45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1						