

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: понедельник

Сезон: Лето

1-ый день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16,02	Ветчина порционно	25	5,65	5,23		54,98								
204,11	Макаронные изделия отварные с сыром..	150/10/5	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		20,58	98,67	17,14	0,93
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
341,03	Апельсин (нарезка)	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	42			23,8	16,1	9,1	0,21
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		500	20,81	24,34	77,24	596,57	0,16	43,37	101		180,31	253,47	52,93	2,26
Обед														
75	Икра из моркови.	60	0,96	4,2	5,24	62,6	0,02	2,46	0,12		19,43	31,76	18,53	0,5
101,1	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	12,5/250/1	4,37	3,89	20,59	134,85	0,1	9,12	5,54		30,41	76,71	29,55	1,06
2 941	Ёжики мясные с томатным соусом	110	6,2	11,33	11,1	171,17	0,06	0,41	12,06		17,58	80,71	17,26	1,16
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		873,5	22,79	26,2	136,71	873,82	0,45	17,37	43,96		154,75	362,52	121,36	6,23
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		311	7,34	2,13	72	336,53	0,12	0,05	19		29,99	83,11	16,42	1,5
Итого за день			50,94	52,67	285,95	1806,92	0,73	60,79	163,96		365,05	699,1	190,71	9,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: вторник

Сезон: Лето

2-ой день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,41	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	13,31	6,63	12,83	164,23	0,05	0,82	56		18,99	54,34	39,56	0,99
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
378,12	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40			19,85	13,53	8,11	0,31
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		515	20,99	12,87	76,49	505,75	0,21	40,82	81,2		64,66	217,62	138,87	4,57
Обед														
88,19	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11
403,16	Плов с мясом и томатом свежим порционно	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		816	23,1	29,05	139,65	927,75	0,39	28,9	5,55		143,37	355,3	125,35	5,86
Полдник														
1 027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,73	7,6	71,39	384,88	0,13	2,6	30		40,68	95,5	21,03	1,74
Итого за день			51,82	49,52	287,53	1818,38	0,73	72,32	116,75		248,71	668,42	285,25	12,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: среда

Сезон: Лето

3-ий день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,22	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		501	15,87	25,95	64,72	555,37	0,24	1,35	200		220,86	343,44	88,2	3,69
Обед														
103,16	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22
290,13	Филе индейки тушеное с томатным соусом	100	12	11,63	3,45	166,47	0,01	0,64	12,06		11,23	7,21	3,33	0,16
199,2	Пюре гороховое, свежий огурец	150	14,38	4,19	29,51	213,27	0,31	1,4	18,2		70,88	147,49	60,64	4,55
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		803,5	40,34	22,94	129,62	886,32	0,57	11,85	37,76		158,46	326,43	121,18	8,4
Полдник														
1 449,11	Десерт "Нежность"	90	3,82	13,63	65,87	401,43								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		304,5	3,94	13,65	77,08	446,93		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за день			60,15	62,54	271,42	1888,62	0,81	16,03	237,76		393,17	673,88	213,59	12,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: четверг

Сезон: Лето

4-ый день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
672	Вареники из творога со сметаной.	200/20	23,45	17,03	42,72	417,95	0,13	0,18	188,23		108,89	208,17	23,19	1,41
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,08	Яблоко свежее (нарезка) .	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		531	26,12	25,42	75,16	633,9	0,18	7,16	228,25		138,58	241,39	36,73	3,55
Обед														
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом	2,5/250/5/	5,17	8,06	13,77	148,3	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57
232,08	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100	10,61	10,37	4,76	154,86	0,08	0,16	55,75		25,49	106,36	14,4	0,41
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		868,5	30,15	26,3	127,6	890,69	0,34	19,41	88,41		156,56	401,04	123,73	6,5
Полдник														
401,22	Оладьи с повидлом	100	6,65	7,06	43,41	251,84	0,1	0,71	16,16		73,23	92,44	15,87	0,86
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	6,76	7,09	53,06	291,15	0,1	10,14	16,16		86,29	96,46	20,78	1,2
Итого за день			63,03	58,81	255,82	1815,74	0,62	36,71	332,82		381,43	738,89	181,24	11,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: пятница

Сезон: Лето

5-ый день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,53	Шницель куриный с соусом томатным	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		506	19,03	9,7	76,4	469,04	0,14	0,82	61,53		53,06	112,69	56,2	2,56
Обед														
75,01	Икра свекольная .	60	1,1	4,66	6,54	72,48	0,02	6,9	0,12		24,96	29,38	14,08	0,88
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/250/1	5,65	3,93	20,16	138,61	0,13	8,95	5,51		31,51	93,56	32,74	1,08
250,07	Бефстроганов из сердца	100	13,74	12,85	6,56	196,83	0,18	2,12	39,6		37,98	159,04	22,67	3,49
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,15	5,84	38,81	200	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		866	36,71	29,68	154,77	992,62	0,7	21,97	66,73		179,83	595,04	245,67	12,62
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		300	7,59	9,82	76,68	425,46	0,31	42	9,6		41,76	70,85	19,9	1,3
Итого за день			63,33	49,2	307,85	1887,12	1,15	64,79	137,86		274,65	778,58	321,77	16,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: понедельник

Сезон: Лето

6-ой день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,89	42,95	293,81	0,06	1,3	60		131,4	158,18	36,5	0,6
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		501	15,86	17,98	84,8	564,46	0,14	1,49	102		154,99	321,3	59,54	1,9
Обед														
102,14	Суп картофельный с горохом и цыпленком, укропом (на бульоне)	12,5/250/1	12,99	11,89	25,34	260,33	0,21	6,75	7,2		44,33	107,15	39,4	2,23
2 939	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	255	18,61	6,84	19,35	213,36	0,21	25,86	73,13		41,62	217,73	95,03	2,26
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		838,5	42,12	21,21	125,9	885,87	0,61	33,41	80,93		160,77	487,88	194,11	8,18
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	6,88	4,24	97,46	455,4	0,14	4,2	11,75		62,16	87,86	30,88	2,14
Итого за день			64,86	43,43	308,16	1905,73	0,89	39,1	194,68		377,92	897,04	284,53	12,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: вторник

Сезон: Лето

7-ой день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
204,11	Макаронные изделия отварные с сыром..	150/10/5	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		20,58	98,67	17,14	0,93
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		500	14,89	15,75	81,31	526,55	0,16	12,92	81,03		171,31	246,87	52,83	4,24
Обед														
157,08	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью..	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
1 580,05	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	10,58	11,09	11,82	189,41	0,06	1,86	20,54		19,12	99,66	15,04	1,39
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	29,73	27,59	126,58	896,47	0,37	15,49	69,2		118,53	402,14	105,39	7,15
Полдник														
415,02	Круассан с конфитюром	90	4,97	13,74	36,14	288,1								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		304,5	5,09	13,76	47,35	333,6		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за день			49,71	57,1	255,24	1756,62	0,53	31,24	150,23		303,69	653,02	162,43	11,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: среда

Сезон: Лето

8-ой день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
174,04	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	6,53	7,35	41,57	258,55	0,07	1,3	40		135,43	138,82	27,79	1,33
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
341,05	Апельсин (нарезка).	80	0,72	0,16	6,48	30,24	0,03	48			27,2	18,4	10,4	0,24
Итого за Завтрак		541	13,55	12,4	74,48	463,72	0,15	49,46	71,5		180,47	270,84	54,58	2,48
Обед														
76,12	Сельдь солёная с луком.	60	6,23	8,01	1,64	103,57	0,02	2	7		34,2	106,2	16,8	0,55
108,03	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	6,83	6,43	22,61	175,63	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
295,33	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		888,5	35,68	25,79	127	901,95	0,46	14,69	114,47		213,15	453,71	146,1	7,34
Полдник														
401,16	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		310	8,66	9,1	75,8	419,74	0,16	4,83	25,22		150,5	147,65	38,25	1,63
Итого за день			57,89	47,29	277,28	1785,41	0,77	68,98	211,19		544,12	872,2	238,93	11,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: четверг

Сезон: Лето

9-ый день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279,11	Тефтели мясные с томатным соусом	90	5,89	10,57	8,21	151,53	0,05	0,3	7,24		13,26	71,98	12,77	1,05
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824,01	Батон пшеничный печёный.	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		501	15,51	18,04	67,73	495,29	0,22	1,01	38,44		107,34	251,19	101,03	4,35
Обед														
45,04	Салат из белокачанной капусты с луком зелёным.	60	0,88	3,05	4,94	50,71	0,01	16,07			32,58	16,16	8,75	0,37
96,21	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/250/5/1	5,03	7,37	20,52	168,53	0,1	8,71	5		38,52	98,87	32,55	1,4
232,07	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	250	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34		63,25	284,19	64,22	1,69
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		866	32,95	35,77	118,97	929,61	0,43	31,89	68,64		178,54	489,02	133,48	5,93
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за Полдник		300	7,4	2,14	83,07	381,14	0,13	3	19		35,45	84,99	19,48	1,22
Итого за день			55,86	55,95	269,77	1806,04	0,78	35,9	126,08		321,33	825,2	253,99	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: пятница

Сезон: Лето

10-ый день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210,04	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	8,02	9,23	1,53	121,27	0,05	0,15	167,48		61,1	137,21	10,42	1,54
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		515	19,41	20,12	67,6	529,08	0,21	2,49	223,48		304,67	411,05	71,8	3,42
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4			14,26	18,94	9,97	0,46
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
402,18	Азу с мясом	250	8,01	31,12	22,22	401	0,26	10,72	0,05		33,16	137,32	41,18	1,93
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		871	23,58	41,62	127,41	997,7	0,68	30,5	20,55		161,07	388,04	138,47	7,87
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		311	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,1	23,4		33,84	87,54	17,7	1,69
Итого за день			51,13	70,99	266,58	1928,87	1,02	33,09	267,43		499,58	886,63	227,97	12,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: понедельник
11-ый день

Сезон: Лето

Неделя: 3 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
290,13	Филе индейки тушеное с томатным соусом	100	12	11,63	3,45	166,47	0,01	0,64	12,06		11,23	7,21	3,33	0,16
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		501	18,11	25,16	61,7	545,68	0,07	0,69	79,06		38,78	97,07	33,45	1,59
Обед														
37,01	Салат картофельный с солёным огурцом.	60	0,82	4,84	4,29	64	0,04	5,52			14,14	25,9	10,89	0,43
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом	2,5/250/10	4,98	6,27	10,12	116,83	0,07	18,82	17,22		54,29	71,61	26,35	0,96
2 935	Оладьи из печени с томатным соусом.	105	11,39	6,47	10,1	144,19	0,14	2,61	6169,24		14,43	221,28	12,11	4,72
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		918,5	32,67	25,33	132,89	905,53	0,47	27,15	6212,31		151,21	468,38	95,29	9,94
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,42	9,76	76,73	424,44	0,3	2,6	9,6		39,15	68,92	17,49	1,41
Итого за день			58,2	60,25	271,32	1875,65	0,84	30,44	6300,97		229,14	634,37	146,23	12,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: вторник
12-ый день

Сезон: Лето

Неделя: 3 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
173,17	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .	250/5	10,74	9,69	54,44	347,93	0,23	1,63	45		174,71	258,01	69,71	1,86
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,14	Яблоко свежее (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,01	5,78	0,01		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		556	13,37	18,04	85,9	559,44	0,27	7,46	85,01		202,8	290,13	82,35	3,78
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
96,09	Рассольник Ленинградский с цыплятами, сметаной и укропом.	2,5/250/10	5,5	8,63	20,7	182,47	0,11	9,09	17,2		44,99	97,87	33,03	1,26
1 580,07	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,15	5,84	38,81	200	0,21		21,2		22,88	202,66	135,68	4,54
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		873,5	28,67	34,21	143,06	954,43	0,55	25,75	60,26		188,66	486,2	221,64	10,07
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	6,86	8,2	67,94	373	0,11	9,53	20,8		33,16	74,95	16,98	1,54
Итого за день			48,9	60,45	296,9	1886,87	0,93	42,74	166,07		424,62	851,28	320,97	15,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: среда

Сезон: Лето

13-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,43	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	8,44	4,38	10,48	115,1	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
203,11	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		500	20,35	15,22	80,6	540,78	19,73	3,63	269,77		164,91	210,75	68,77	2,73
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
258,1	Мясо духовое, огурец свежий	250	8,9	33,09	23,63	427,93	0,29	10,85			34,5	154,57	48,81	2,03
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		796	18,78	40,7	117,74	912,4	0,5	24,98	5,36		148,33	316,71	115,21	5,78
Полдник														
1 027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	7,85	7,62	71,93	390,94	0,14	3	30		43,22	96,5	22,15	1,46
Итого за день			46,98	63,54	270,27	1844,12	20,37	31,61	305,13		356,46	623,96	206,13	9,97

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: четверг

Сезон: Лето

14-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
790,01	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	21,86	15,65	36,96	376,13	0,07	0,43	87,33		217,26	293,08	35,44	0,91
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,02	Яблоко свежее (нарезка)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	0,03	10,4	0,03		14,4	9,9	8,1	1,98
Итого за Завтрак		501	24,61	20,54	72,28	572,42	0,13	10,88	107,36		250,55	328,1	51,68	3,7
Обед														
103,1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	6,74	6,43	29,03	200,95	0,11	6,75	58,32		40,33	95,99	26,09	1,36
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
199,17	Пюре гороховое с томатом свежим	160	14,57	4,23	30,27	217,43	0,32	7,5	18,2		71,68	149,29	63,84	4,72
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		816	38,28	24,04	139,86	928,96	0,6	17,18	98,35		179,07	415,92	129,7	9,84
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Итого за Полдник		300	6,33	3,86	80,18	380,66	0,1	1,63	11,75		33,08	64,91	16,34	1,44
Итого за день			69,22	48,44	292,32	1882,04	0,83	29,69	217,46		462,7	808,93	197,72	14,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: пятница

Сезон: Лето

15-ый день

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
291,27	Плов из птицы с огурцом консервированным	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64		30,66	182,65	75,16	1,58
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		504,5	16,69	22,6	76,59	576,52	0,12	6,08	68,64		52,61	209,16	83,27	2,28
Обед														
75,01	Икра свекольная .	60	1,1	4,66	6,54	72,48	0,02	6,9	0,12		24,96	29,38	14,08	0,88
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
232,07	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	250	18,89	23,07	19,78	362,31	0,19	6,91	63,34		63,25	284,19	64,22	1,69
378,08	Кисель из вишни (фруктово--ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		866	31,13	32,83	112,85	886,65	0,46	25,86	92,86		171,42	506,32	142,69	5,98
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		300	7,45	2,18	77,49	359,38	0,13	42	19		35,6	85,92	20,82	1,38
Итого за день			55,27	57,61	266,93	1822,55	0,71	73,94	180,5		259,63	801,4	246,78	9,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: понедельник

Сезон: Лето

16-ый день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
2 952	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	9,37	8,67	29,7	234,19	0,18	1,95	14,05		195,4	253,58	100,31	2,75
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		516	17,2	22,4	58,61	504,72	0,25	2,77	95,75		274,59	416,1	123,34	3,73
Обед														
20,04	Салат из свежих огурцов с яйцом .	60	1,84	5,02	0,94	56,33	0,02	3,16	30		14,69	36,71	7,76	0,53
101,09	Суп картофельный с пшеном и горбушей, с укропом	20/250/1	6,77	4,1	19,85	143,38	0,13	9,25	7,35		32,77	101,99	34,61	1,12
833,03	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
143	Рагу из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		871	36,06	28,02	125,37	897,95	0,43	26,83	95,75		180,22	406,27	126,87	6,23
Полдник														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,78	14,53	73,9	457,49	0,13	2,6	21,25		34,34	88,4	19,11	1,54
Итого за день			61,04	64,95	257,88	1860,16	0,81	32,2	212,75		489,15	910,77	269,32	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: вторник

Сезон: Лето

17-ый день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16,05	Ветчина порционно .	15	3,39	3,14		41,82								
309,02	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	180	6,1	7,12	36,47	234,36	45,96	2,1	297		32,25	48,71	15,79	1,05
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,13	Банан нарезка .	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,04	8			6,4	22,4	33,6	0,48
Итого за Завтрак		505	13,05	11,56	78,34	469,6	46,03	19,53	297		57,41	94,63	58,2	2,23
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,68	2,09	43,72	0,02	9,4			14,26	18,94	9,97	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
1 558,03	Сливочная индюшка с соусом.	105	10,4	5,85	8,76	129,29	0,02	3,22	82,97		25,15	94,15	39,81	0,73
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		896	28,56	22,41	137,67	889,58	0,34	32,24	114,59		199,55	514,77	157,55	6,74
Полдник														
1 452,04	Пирог "Школьный".	80	3,56	15,87	56,8	384,27								
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		300	3,7	15,89	68,07	430,09		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			45,31	49,86	284,08	1789,27	46,37	55,4	411,59		271,61	613,85	220,2	9,3

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню для ЛДП 2024 День: среда

Сезон: Лето

18-ый день

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259,49	Жаркое по-домашнему с мясом и свежим огурцом	260	8,17	28,85	23,45	386,13	0,23	4,93	0,08		31,93	153,2	46,77	2,17
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		501	10,52	29,75	49,88	509,35	0,26	4,98	0,08		49,62	176,82	54,91	2,97
Обед														
75,01	Икра свекольная .	60	1,1	4,66	6,54	72,48	0,02	6,9	0,12		24,96	29,38	14,08	0,88
786,01	Бульон спельменями отварными.	250	14,18	5,46	25,61	208,32	0,1	0,34	13,58		54,02	181,38	24,83	2,04
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		855	34,6	22,02	152,73	947,5	0,36	12,68	78,4		181,36	489,18	126,36	6,86
Полдник														
1 000,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
Итого за Полдник		300	14,81	8,06	69,46	409,62	0,14	0,4	36,68		105,59	160,24	25,8	1,74
Итого за день			59,93	59,83	272,07	1866,47	0,76	18,06	115,16		336,57	826,24	207,07	11,57

Составил _____ Технолог 1

Утвердил _____

М.П.