

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 | Шашлычок 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

| № 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 | Са | Р | 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

| № 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 | Са | Р | 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 рубленные 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 запеченая 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

Сезон: Лето

11-ый день

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

Сезон: Лето

12-ый день

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 |

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) | | | 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 |
| 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) | | | 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 |
| 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.