  
 СОГЛАСОВАНО  
 Зам. дир. по ЗНЗ (должность)  
 Лутерова И.Н. (ФИО)  
 09.01.24 (дата)

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. дир. по ЗНЗ (должность)  
 Лутерова И.Н. (ФИО)  
 09.01.24 (дата)

День: День 1  
 Сезон: осенне-зимний

Категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
701	Хлеб пшеничный	50	0,5000	3,9500	24,1500	117,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
94	Суп молочный с крупой	200	6,6400	6,2400	24,5400	184,0800	0,0000	0,0000	2,2200	#####	0,3800
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
	<b>ОБЕД</b>										
13	Салат из свежих огурцов	60	2,4500	0,4600	1,4300	29,5600	0,0000	0,0000	5,7000	0,0000	0,0000
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	13,8300	8,7700	12,6000	211,1500	0,0000	0,0000	28,6500	52,1750	0,9750
304	Плов из птицы	250	45,3500	42,0700	30,5300	698,6800	0,0000	0,0000	9,4250	48,8250	4,1750
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,1200	0,5400	14,8800	61,7400	0,0000	0,0000	0,0000	9,3200	0,0200
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,0100</b>	<b>66,4500</b>	<b>141,9900</b>	<b>1470,7300</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>	<b>56,0350</b>	<b>#####</b>	<b>8,0500</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		70,0100	66,4500	141,9900	1470,7300	0,0000	0,0000	56,0350	#####

СОГЛАСОВАНО  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (должность)  
 Зайцева Н.Н. (ФИО)  
 09.01.24 (дата)


УТВЕРЖДАЮ  
 (подпись) \_\_\_\_\_ (должность)  
 В.И.Иванов (ФИО)  
 09.01.24 (дата)


День: День 10  
 Сезон: осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
94	Суп молочный с крупой	200	6,6400	6,2400	24,5400	184,0800	0,0000	0,0000	2,2200	#####	0,3800
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
701	Хлеб пшеничный	50	0,5000	3,9500	24,1500	117,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
	<b>ОБЕД</b>										
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,9100	0,4600	3,0000	30,7300	0,0000	0,0000	12,2520	0,0000	0,0000
76	Рассольник ленинградский	250	13,2000	8,7000	16,1200	218,5300	0,0000	0,0000	14,5500	33,3000	0,8750
305	Котлеты рубленые из птицы или кролика	90	15,1800	13,8000	5,9800	215,7800	0,0000	0,0000	1,5210	42,4080	1,3140
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,2000	2,0000	5,8000	36,0000	0,0000	0,0000	20,0000	14,0000	1,4000
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
321	Пюре картофельное	150	3,1500	4,0100	27,2700	153,9900	0,0000	0,0000	32,1450	49,1700	1,4700
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,9000</b>	<b>43,5800</b>	<b>140,7200</b>	<b>1124,6300</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>	<b>92,7280</b>	<b>#####</b>	<b>7,9390</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		41,9000	43,5800	140,7200	1124,6300	0,0000	0,0000	92,7280	#####

  
 СОГЛАСОВАНО  
 зам. дир. по УЗР (должность)  
 Журавова Н. П. (ФИО)  
 09.01.24 (дата)

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 директор (должность)  
 Д. Д. Духов (ФИО)  
 09.01.24 (дата)

День: День 9  
 Сезон: осенне-зимний

Категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
701	Хлеб пшеничный	50	0,5000	3,9500	24,1500	117,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	2,6100	4,1800	25,5200	142,1000	0,0000	0,0000	0,0000	9,6450	0,7800
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
	<b>ОБЕД</b>										
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	3,8200	1,2300	7,4500	69,5200	0,0000	0,0000	2,6760	0,0000	0,0000
81	Суп картофельный с бобовыми	250	11,6800	11,5300	22,6700	242,7200	0,0000	0,0000	13,7750	56,4000	2,3000
277	Гуляш из отварного мяса	90	9,4800	10,2000	3,4700	140,1800	0,0000	0,0000	2,7270	6,3720	0,2340
165	Каша рассыпчатая	150	3,9300	7,4200	38,4300	226,6500	0,0000	0,0000	0,0000	19,4850	4,6800
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,2000	2,0000	5,8000	36,0000	0,0000	0,0000	20,0000	14,0000	1,4000
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,3400</b>	<b>44,9300</b>	<b>161,3500</b>	<b>1142,6900</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>	<b>49,2180</b>	<b>#####</b>	<b>11,8940</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		33,3400	44,9300	161,3500	1142,6900	0,0000	0,0000	49,2180	#####

СОГЛАСОВАНО

*ff*  
 Заместитель по УОП (должность)  
 Зуборьева Н.Н. (И.О.Ф.)  
 09.01.24 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

*А.И. Гелюков*  
 Директор (должность)  
 А.И. Гелюков (И.О.Ф.)  
 09.01.24 (дата)

День: День 8  
 Сезон: осенне-зимний

Категория: 7-11лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
701	Хлеб пшеничный	50	0,5000	3,9500	24,1500	117,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
94	Суп молочный с крупой	200	6,6400	6,2400	24,5400	184,0800	0,0000	0,0000	2,2200	#####	0,3800
	<b>ОБЕД</b>										
20	Салат из белокочанной капусты	60	1,8700	1,1200	6,6700	48,7000	0,0000	0,0000	22,5960	0,0000	0,0000
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,3200	8,6300	18,0000	227,3500	0,0000	0,0000	11,5000	46,2500	1,6750
282	Котлеты, биточки, шницели рубленные	90	14,9800	14,3000	8,7100	227,0200	0,0000	0,0000	0,1260	37,0890	2,1420
378	Компот из сушеных фруктов	200	0,1200	0,5400	14,8800	61,7400	0,0000	0,0000	0,0000	9,3200	0,0200
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
321	Пюре картофельное	150	3,1500	4,0100	27,2700	153,9900	0,0000	0,0000	32,1450	49,1700	1,4700
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,7000</b>	<b>43,2100</b>	<b>158,0800</b>	<b>1188,4000</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>	<b>78,6270</b>	<b>#####</b>	<b>7,5870</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		41,7000	43,2100	158,0800	1188,4000	0,0000	0,0000	78,6270	#####

*СВ*  
СОГЛАСОВАНО

*каш. руп. по 9ВР* (должность)  
*Дутырбаев Н.Н.* (ФИО)  
*09.01.24* (дата)

*СВ*  
УТВЕРЖДАЮ

*директор* (должность)  
*И.И. Черныков* (ФИО)  
*09.01.24* (дата)

День: День 7  
Сезон: осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
701	Хлеб пшеничный	50	0,5000	3,9500	24,1500	117,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
368	Флоды и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
237	Залеканка из творога	150	14,8600	20,0300	42,3000	471,3600	0,0000	0,0000	10,6050	14,9850	0,4200
	<b>ОБЕД</b>										
13	Салат из свежих огурцов	60	2,4500	0,4600	1,4300	29,5600	0,0000	0,0000	5,7000	0,0000	0,0000
80	Суп картофельный с крупой	250	12,9000	8,1200	19,9500	228,8500	0,0000	0,0000	14,5000	32,7000	0,9000
300	Птица или кролик отварные	120	20,4000	27,1200	0,0000	292,5000	0,4800	0,1440	0,0000	54,6000	1,9200
315	Рис отварной	150	4,7000	3,8700	40,0800	218,0300	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,9300</b>	<b>68,0300</b>	<b>165,7900</b>	<b>1542,4400</b>	<b>0,4800</b>	<b>0,1440</b>	<b>40,8850</b>	<b>#####</b>	<b>6,0400</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		56,9300	68,0300	165,7900	1542,4400	0,4800	0,1440	40,8850	#####

*Sfs*  
СОГЛАСОВАНО

*Зам. дир. по ЗВР*  
*Дуринова Н.Н.*  
09.01.24

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

*А.И. Шибанов*  
УТВЕРЖДАЮ

*директор*  
*А.И. Шибанов*  
09.01.24

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

День: День 6  
Сезон: осенне-зимний  
Категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
94	Суп молочный с крупой	200	6,6400	6,2400	24,5400	184,0800	0,0000	0,0000	2,2200	#####	0,3800
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
701	Хлеб пшеничный	50	0,5000	3,9500	24,1500	117,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
	<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из свеклы	60	1,8500	0,8500	5,0200	40,1200	0,0000	0,0000	5,7000	0,0000	0,0000
80	Суп картофельный с крупой	250	12,9000	8,1200	19,9500	228,8500	0,0000	0,0000	14,5000	32,7000	0,9000
287	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	9,4400	7,4100	8,8800	150,3100	0,0000	0,0000	0,9900	0,0000	0,0000
321	Пюре картофельное	150	3,1500	4,0100	27,2700	153,9900	0,0000	0,0000	32,1450	49,1700	1,4700
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,2000	2,0000	5,8000	36,0000	0,0000	0,0000	20,0000	14,0000	1,4000
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
348	Соус томатный	60	4,6300	2,8100	4,9700	73,5000	0,0000	0,0000	4,6500	0,0000	0,0000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,4300</b>	<b>39,8100</b>	<b>154,4400</b>	<b>1152,3700</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>	<b>90,2450</b>	<b>#####</b>	<b>6,6500</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		40,4300	39,8100	154,4400	1152,3700	0,0000	0,0000	90,2450	#####

*S/S*  
СОГЛАСОВАНО

зам. дир. по УЗР (должность)  
Литвинова Н.Н. (ФИО)  
09.01.24 (дата)

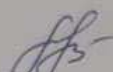
*[Signature]*  
УТВЕРЖДАЮ

директор (должность)  
А.А. Литвинов (ФИО)  
09.01.24 (дата)

День: День 5  
Сезон: осенне-зимний  
Категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
701	Хлеб пшеничный	50	0,5000	3,9500	24,1500	117,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
94	Суп молочный с крупой	200	6,6400	6,2400	24,5400	184,0800	0,0000	0,0000	2,2200	#####	0,3600
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
	<b>ОБЕД</b>										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,0900	0,4400	2,3200	38,5900	0,0000	0,0000	10,0200	0,0000	0,0000
76	Рассольник ленинградский	250	13,2000	8,7000	16,1200	218,5300	0,0000	0,0000	14,5500	33,3000	0,8750
277	Гуляш из отварного мяса	90	9,4800	10,2000	3,4700	140,1800	0,0000	0,0000	2,7270	6,3720	0,2340
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
165	Каша рассыпчатая	150	3,9300	7,4200	38,4300	226,6500	0,0000	0,0000	0,0000	19,4850	4,6800
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,9600</b>	<b>41,4300</b>	<b>146,9100</b>	<b>1110,1700</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>	<b>39,5970</b>	<b>#####</b>	<b>8,9690</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		37,9600	41,4300	146,9100	1110,1700	0,0000	0,0000	39,5970	#####

  
 СОГЛАСОВАНО  
 зам. дир. по УВР (должность)  
 Кутерова И.И. (ФИО)  
 09.01.24 (дата)

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 директор (должность)  
 А.А. Димитров (ФИО)  
 09.01.24 (дата)

День: День 4  
 Сезон: осенне-зимний

Категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
702a	печенье	50	5,9000	3,7500	37,4500	208,5500	0,0000	0,0000	0,0000	10,0000	0,5000
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,1000	6,1200	23,2800	164,4400	0,0000	0,0000	1,8200	#####	0,5400
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
	<b>ОБЕД</b>										
20	Салат из белокочанной капусты	60	1,8700	1,1200	6,6700	48,7000	0,0000	0,0000	22,5960	0,0000	0,0000
81	Суп картофельный с бобовыми	250	11,6800	11,5300	22,6700	242,7200	0,0000	0,0000	13,7750	56,4000	2,3000
253	Рыба, запеченная с морковью	100	7,2300	14,6700	3,0400	136,7000	0,0000	0,0000	1,4700	87,9100	0,8500
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,1200	0,5400	14,8800	61,7400	0,0000	0,0000	0,0000	9,3200	0,0200
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
321	Пюре картофельное	150	3,1500	4,0100	27,2700	153,9900	0,0000	0,0000	32,1450	49,1700	1,4700
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,1700</b>	<b>46,1600</b>	<b>169,1200</b>	<b>1184,8600</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>	<b>81,8460</b>	<b>#####</b>	<b>8,1800</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		36,1700	46,1600	169,1200	1184,8600	0,0000	0,0000	81,8460	#####



СОГЛАСОВАНО

*Саша Фед. по ЗУБР*  
 (должность)  
*Лунцова И.И.*  
 (ФИО)  
 09.01.24  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

*Д.Д. Дубров*  
 (должность)  
 (ФИО)  
 09.01.24  
 (дата)

День: День 3  
 Сезон: осенне-зимний  
 Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
701	Хлеб пшеничный	50	0,5000	3,9500	24,1500	117,5000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
368	Флоды и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	2,6100	4,1800	25,5200	142,1000	0,0000	0,0000	0,0000	9,6450	0,7800
	<b>ОБЕД</b>										
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	3,8200	1,2300	7,4500	69,5200	0,0000	0,0000	2,6760	0,0000	0,0000
57	Борщ с капустой и картофелем	250	13,8500	9,4500	18,4500	237,7000	0,0000	0,0000	29,1500	61,3250	1,6000
256	Котлеты рыбные любительские	80	3,9600	12,8200	7,6900	118,2100	0,0000	0,0000	1,2400	41,8800	0,8640
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,2000	2,0000	5,8000	36,0000	0,0000	0,0000	20,0000	14,0000	1,4000
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
315	Рис отварной	150	4,7000	3,8700	40,0800	218,0300	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
348	Соус томатный	60	4,6300	2,8100	4,9700	73,5000	0,0000	0,0000	4,6500	0,0000	0,0000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,3900</b>	<b>44,7300</b>	<b>167,9700</b>	<b>1180,5800</b>	<b>0,0000</b>	<b>0,0000</b>	<b>67,7560</b>	<b>#####</b>	<b>7,1440</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		35,3900	44,7300	167,9700	1180,5800	0,0000	0,0000	67,7560	#####

*S.S.*  
СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_ (должность)  
*Самойлова Е.Н.* (ФИО)  
09.01.24 (дата)

*А.А.*  
УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_ (должность)  
*В.В. Дубров* (ФИО)  
09.01.24 (дата)

День: День 2  
Сезон: осенне-зимний

Категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
94	Суп молочный с крупой	200	6,6400	6,2400	24,5400	184,0800	0,0000	0,0000	2,2200	#####	0,3800
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
702в	вафли	50	1,4000	1,6000	40,5500	171,0500	0,0000	0,0000	0,3000	0,0000	0,0000
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000	0,0000	0,0000	10,0000	16,0000	2,2000
	<b>ОБЕД</b>										
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,9100	0,4600	3,0000	30,7300	0,0000	0,0000	12,2520	0,0000	0,0000
80	Суп картофельный с крупой	250	12,9000	8,1200	19,9500	228,8500	0,0000	0,0000	14,5000	32,7000	0,9000
300	Птица или кролик отварные	120	20,4000	27,1200	0,0000	292,5000	0,4800	0,1440	0,0000	54,6000	1,9200
700	Хлеб ржаной	60	0,7200	3,9600	20,0400	104,4000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,0000	0,0600	4,0200	16,6200	0,0000	0,0000	0,0400	9,8000	0,3000
321	Пюре картофельное	150	3,1500	4,0100	27,2700	153,9900	0,0000	0,0000	32,1450	49,1700	1,4700
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,5200</b>	<b>52,0300</b>	<b>153,1900</b>	<b>1245,8400</b>	<b>0,4800</b>	<b>0,1440</b>	<b>71,4970</b>	<b>#####</b>	<b>7,4700</b>

Химический состав за выбранные дни	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		47,5200	52,0300	153,1900	1245,8400	0,4800	0,1440	71,4970	#####