

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя,  
заместитель Главного государственного  
санитарного врача  
по Краснодарскому краю

 Ю. Г. Ананич

«  » \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления торговли  
и бытового обслуживания населения  
Администрации муниципального  
образования г. Краснодара

 Косинкова И.А.

«  » \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

**ООО Комбинат школьного питания «Русь»  
города Краснодара**

***Примерное циклическое меню  
завтраков учащихся  
с 7 до 10 лет  
на осенне-зимний период***

# I неделя

## Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
413	Сосиска «Молочная» отварная	50	6,00	14,40	1,20	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9	
	<b>Итого:</b>		<b>22,40</b>	<b>19,31</b>	<b>96,40</b>	<b>619,20</b>	<b>0,36</b>	<b>30,46</b>	<b>0,47</b>	<b>24,00</b>	<b>128,89</b>	<b>331,60</b>	<b>156,20</b>	<b>7,11</b>	

## Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
451	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/30	19,25	14,78	32,25	339,00	0,07	0,77	0,09	0,00	0,00	254,18	288,50	35,13	0,72
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Бутерброд с колбасой п/к на хлебе пшеничном	30/50	106,00	9,10	24,20	230,00	0,18	0,06	0,00	0,00	0,00	20,00	87,00	23,00	1,60
	<b>Итого:</b>		<b>129,05</b>	<b>27,78</b>	<b>82,25</b>	<b>717,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>396,18</b>	<b>495,50</b>	<b>76,13</b>	<b>2,92</b>

## Комплекс №3

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Говядина духовая тушеная	50/50	17,89	2,13	4,77	110,00	0,12	7,70	0,00	0,01	16,31	195,97	28,87	2,06
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным	100	2,43	8,55	22,90	181,00	0,03	1,75	0,05	0,00	12,40	56,29	18,53	0,50
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>25,08</b>	<b>11,23</b>	<b>69,89</b>	<b>471,20</b>	<b>0,27</b>	<b>20,75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,02</b>	<b>61,76</b>	<b>323,54</b>	<b>81,34</b>	<b>4,86</b>

## Комплекс №4

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
366	Рыба запеченная в томате с овощами	50/30	10,29	5,39	4,90	109,00	0,09	4,71	0,00	0,03	31,10	146,87	28,53	0,69
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Сок фруктовый пром/производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>16,95</b>	<b>14,89</b>	<b>108,76</b>	<b>659,20</b>	<b>1,39</b>	<b>41,65</b>	<b>0,93</b>	<b>0,03</b>	<b>119,27</b>	<b>328,07</b>	<b>89,93</b>	<b>4,22</b>



## Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
388	Котлета натурально-рубленая из мяса птицы	75	18,75	10,74	12,30	222,00	0,09	0,00	0,08	0,00	22,90	172,60	24,70	1,80
520	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10	
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>27,60</b>	<b>14,56</b>	<b>100,05</b>	<b>685,20</b>	<b>0,34</b>	<b>30,46</b>	<b>0,55</b>	<b>24,00</b>	<b>108,20</b>	<b>299,14</b>	<b>86,79</b>	<b>4,86</b>

## Комплекс №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
344	Омлет с колбасой вареной м/сливочным	100/30/5	14,50	27,80	2,10	316,00	0,14	0,00	0,35	0,00	86,00	249,00	20,00	2,60
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Йогурт молочный в пром/упаковке пром/производства	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	<b>Итого:</b>		<b>28,20</b>	<b>35,60</b>	<b>64,30</b>	<b>673,20</b>	<b>0,32</b>	<b>9,00</b>	<b>20,75</b>	<b>0,00</b>	<b>357,00</b>	<b>540,50</b>	<b>85,80</b>	<b>5,00</b>

## III неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сарделька отварная	50	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>23,90</b>	<b>19,01</b>	<b>93,80</b>	<b>667,20</b>	<b>0,32</b>	<b>30,43</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>142,79</b>	<b>423,20</b>	<b>155,50</b>	<b>6,05</b>

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Филе птицы запеченное с овощами и сыром	50/30/20	12,92	6,19	8,24	189,55	0,12	3,95	5,04	0,00	194,57	264,44	27,35	1,62
	Картофель по-деревенски	100	0,02	4,12	0,04	115,00	0,10	17,30	0,02	0,01	3,54	0,95	0,19	0,03
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
379	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>19,84</b>	<b>12,11</b>	<b>64,18</b>	<b>558,75</b>	<b>0,39</b>	<b>29,71</b>	<b>5,51</b>	<b>24,01</b>	<b>369,11</b>	<b>463,89</b>	<b>88,24</b>	<b>4,55</b>



## Комплекс №3

## Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
494	Бфстроганов из говядины	50/50	17,50	12,40	5,60	205,00	0,12	2,40	0,07	0,00	39,80	203,50	30,90	1,90
520	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>25,91</b>	<b>16,27</b>	<b>71,07</b>	<b>526,20</b>	<b>0,32</b>	<b>13,70</b>	<b>0,49</b>	<b>0,01</b>	<b>100,15</b>	<b>314,82</b>	<b>81,23</b>	<b>4,86</b>

## Комплекс №4

## Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Оладьи из пчени по- кунцевски с маслом сливочным	80/10	17,02	12,65	11,90	230,40	0,25	24,77	6,12	0,00	96,48	282,68	21,76	5,79
470	Картофель отварной с маслом сливочным, зеленью	100	1,34	2,18	10,88	71	0,08	0,05	0,01	13	46,32	19,21	39,1	0,7
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Сок фруктовый пром/производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>28,14</b>	<b>20,80</b>	<b>117,84</b>	<b>767,60</b>	<b>1,55</b>	<b>44,46</b>	<b>7,04</b>	<b>13,00</b>	<b>186,67</b>	<b>432,69</b>	<b>103,46</b>	<b>9,39</b>

## Комплекс №5

## Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Биточек из мяса птицы	75	32,80	13,60	19,35	212,60	0,05	1,44	0,02	0,00	28,20	124,40	54,70	1,05
149	Каша пшеничная с маслом сливочным	100	2,20	0,80	14,30	74	0,09	0,10	0,00	0,00	28,00	55,00	20,00	0,70
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>44,48</b>	<b>20,12</b>	<b>122,81</b>	<b>774,80</b>	<b>0,34</b>	<b>35,78</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>	<b>107,07</b>	<b>304,20</b>	<b>116,20</b>	<b>4,45</b>

## Комплекс №6

## Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,90	11,80	32,10	256,00	0,06	1,32	0,06	0,00	125,70	138,40	29,40	0,42
	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Сырок творожный в пром/упаковке	45	7,90	27,70	32,00	260,00	0,03	0,40	20,50	0,00	114,00	186,00	39,00	1,50
	<b>Итого:</b>		<b>26,95</b>	<b>56,95</b>	<b>121,08</b>	<b>932,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,72</b>	<b>120,61</b>	<b>0,00</b>	<b>399,90</b>	<b>578,80</b>	<b>113,04</b>	<b>4,64</b>



## III неделя

### Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
413	Сосиска «Молочная» отварная	50	6,00	14,40	1,20	160	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20
	Макаронны отварные с маслом сливочным	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	17	24	14	14	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>15,25</b>	<b>18,42</b>	<b>94,85</b>	<b>643,20</b>	<b>0,28</b>	<b>30,46</b>	<b>0,47</b>	<b>24,00</b>	<b>235,34</b>	<b>107,70</b>	<b>78,19</b>	<b>78,19</b>	<b>4,56</b>

### Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/30	16,60	12,50	39,20	302,00	0,08	0,68	0,08	0,00	0,00	232,50	264,60	35,09	0,99
379	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Бутерброд с ветчиной на хлебе пшеничном	30/50	7,90	7,10	28,07	167,00	0,12	21,60	0,00	0,00	0,00	15,85	84,66	24,93	1,39
	<b>Итого:</b>		<b>26,30</b>	<b>20,90</b>	<b>81,47</b>	<b>545,00</b>	<b>0,20</b>	<b>22,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>370,35</b>	<b>469,26</b>	<b>78,02</b>	<b>2,98</b>



## Комплекс №3

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/120	18,18	6,34	17,95	205,00	0,20	22,56	0,02	0,00	23,85	252,48	45,07	2,78
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50	
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>31,18</b>	<b>8,94</b>	<b>82,05</b>	<b>576,20</b>	<b>0,33</b>	<b>52,99</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>138,15</b>	<b>458,38</b>	<b>98,07</b>	<b>4,72</b>

## Комплекс №4

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	80/30	36,4	22,58	30,1	226	0,06	3,9	0,03	0	25,4	120,15	50,1	1,34
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60	
	Йогурт молочный в пром/упаковке	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	<b>Итого:</b>		<b>55,60</b>	<b>34,59</b>	<b>115,10</b>	<b>726,20</b>	<b>0,41</b>	<b>12,90</b>	<b>20,45</b>	<b>0,00</b>	<b>305,89</b>	<b>535,95</b>	<b>204,30</b>	<b>6,55</b>

## Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Зраза из филе рыбы свежезамороженной	75	1,61	9,34	6,77	118,00	0,02	3,00	0,07	0,00	14,70	27,50	6,33	0,45
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	17,50	0,80
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>13,41</b>	<b>18,89</b>	<b>103,05</b>	<b>625,20</b>	<b>0,32</b>	<b>35,44</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>110,92</b>	<b>218,48</b>	<b>72,97</b>	<b>4,88</b>

## Комплекс №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
261	Макаронны запеченные с сыром, маслом сливочным	150/10	6,16	11,61	24,18	230,00	0,09	3,16	0,08	0,00	116,69	98,40	22,60	0,70
	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,02	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>16,91</b>	<b>26,26</b>	<b>63,66</b>	<b>554,00</b>	<b>0,20</b>	<b>3,18</b>	<b>100,13</b>	<b>0,00</b>	<b>274,89</b>	<b>338,80</b>	<b>63,14</b>	<b>3,12</b>



## IV неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сарделька отварная	50	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00
	Каша пшеничная с маслом сливочным	100	5,10	0,40	27,70	139,00	0,08	0,03	0,00	0,00	23,00	103,00	23,00	2,70
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
379	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>19,50</b>	<b>16,25</b>	<b>82,20</b>	<b>601,20</b>	<b>0,21</b>	<b>8,46</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>228,30</b>	<b>487,90</b>	<b>95,00</b>	<b>5,74</b>

Комплекс №2

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Печень по-строгановски	50/50	14,20	10,80	3,80	170,00	0,23	26,10	6,12	0,00	91,60	251,14	18,10	5,30
520	Макаронные отварные с маслом сливочным	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Сок фруктовый пром/производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>27,23</b>	<b>19,89</b>	<b>116,21</b>	<b>757,20</b>	<b>1,51</b>	<b>45,74</b>	<b>7,05</b>	<b>0,00</b>	<b>160,77</b>	<b>407,98</b>	<b>72,99</b>	<b>8,56</b>

## Комплекс №3

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Тефтели из мяса птицы	60/25	26,46	12,54	20,06	204,00	0,05	2,89	0,02	0,00	21,18	110,11	47,99	1,10
470	Картофель отварной с маслом сливочным, зеленью	100	1,34	2,18	10,88	71	0,08	0,05	0,01	13	46,32	19,21	39,1	0,7
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>33,00</b>	<b>15,22</b>	<b>95,44</b>	<b>597,20</b>	<b>0,30</b>	<b>33,40</b>	<b>0,48</b>	<b>37,00</b>	<b>125,50</b>	<b>215,82</b>	<b>132,79</b>	<b>4,20</b>

## Комплекс №4

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Говядина тушеная с овощами по сезону	50/25	17,89	2,13	4,77	110,00	0,12	0,01	0,00	7,70	16,31	195,97	28,87	2,06
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>28,95</b>	<b>7,29</b>	<b>81,59</b>	<b>473,20</b>	<b>0,45</b>	<b>11,31</b>	<b>0,42</b>	<b>7,71</b>	<b>62,85</b>	<b>419,55</b>	<b>159,41</b>	<b>7,77</b>



## Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Пицца запеченная (голень)	75	26,32	4,20	2,10	108,00	0,10	2,32	0,11	0,00	30,82	96,97	37,80	0,67
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным	100	2,43	8,55	22,90	181,00	0,03	1,75	0,05	0,00	12,40	56,29	18,53	0,50
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,01	22,00	0,02	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Фрукты свежие по сезону	120	0,6	0	14,7	57	0,05	0,06	0,05	24	24	17	14	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>39,25</b>	<b>13,25</b>	<b>91,50</b>	<b>585,20</b>	<b>0,30</b>	<b>34,53</b>	<b>0,61</b>	<b>24,00</b>	<b>140,22</b>	<b>251,76</b>	<b>108,03</b>	<b>3,97</b>

## Комплекс №6

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Омлет с маслом сливочным	100/5	5,52	9,20	1,02	218,00	0,03	0,20	0,13	0,19	41,70	91,20	6,98	1,01
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Сыр твердых сортов	30	6,90	8,70	0,00	108,00	0,01	0,48	0,07	0,00	300,00	162,00	15,00	0,33
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,01	0,00	9,70	0,00	2,20	1,90	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>20,82</b>	<b>30,60</b>	<b>53,92</b>	<b>670,20</b>	<b>0,15</b>	<b>9,08</b>	<b>10,30</b>	<b>0,19</b>	<b>490,90</b>	<b>436,60</b>	<b>68,98</b>	<b>3,34</b>

Выход II блюда, овощей будет регулироваться в зависимости от цен на продукты и суммы собираемых родительских денежных ср-в.  
Витаминизация III блюда производится ежедневно согласно норм СанПиНа 2.4.5.2409-08  
При приготовлении II блюда используется йодированная соль.

Генеральный директор



Качура Г. Ю.

Технолог



Каде С. М.

