

«СОГЛАСОВАНО»

Стрельцова Т.П./ ИП
353240, Краснодарский край,
Северский район, ст. Северская, ул. Чехова, 18
ИНН 234800259170, Краснодарское отделение
№ 8619 ПАО Сбербанк г. Краснодар

Т.П.Стрельцова

2024 год



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 3
ст. Крепостной МО Северский район
им. дважды Героя Советского Союза
маршала авиации
Савицкого Евгения Яковлевича

Е.А.Подружная

2024 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления образования
администрации МО Северский район

Л.В.Мазько

2024 год



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
ст. Крепостной МО Северский район имени дважды Героя Советского Союза
маршала авиации Савицкого Евгения Яковлевича

**Перспективное цикличное меню горячих завтраков
возрастной категории с 7 до 11 лет
на зимне-весенний период
на сумму _____ рубля на одного воспитанника
(буфет-раздаточная)**

2024 учебный год

УТВЕРЖДАЮ

 _____ /
 " " _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

 _____ /
 " " _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-
1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшени	150	5,0	7,8	25,2	198,2	175
БУТЕРБРОД с сыром и маслом	55	5,8	11,6	15,1	198,2	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ по сезону /яблоко/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
ХЛЕБ ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	525	15,4	22,3	74,6	581,5	
Обед						
САЛАТ из квашеной капусты	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	93
КАРТОФЕЛЬ отварной	150	2,9	4,3	23,8	150,1	110
ЖАРЕНАЯ РЫБА под маринадом	105	10,6	12,4	8,5	202,7	61
КИСЕЛЬ из яблок сушеных	200	0,4	0,0	29,1	119,8	354
ХЛЕБ пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	775	23,9	28,4	114,3	776,6	
Полдник						
РАГУ из субпродуктов говяжьих	150	9,5	7,5	8,8	165,9	289
СОК фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	370	11,6	7,9	38,3	295,3	
Всего за день:		50,9	58,6	227,1	1 653,4	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10,3	19,0	13,2	288,1	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	500	16,9	19,8	67,0	537,8	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70
БОРИЦ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3,0	4,7	19,4	107,3	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,3	15,0	26,9	329,4	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ИЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи:	700	27,4	25,0	96,6	739,9	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20	175	6,9	11,4	31,6	290,8	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	5,0	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	375	8,2	11,6	48,9	367,9	
Всего за день:		52,6	56,4	212,5	1 645,6	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	47
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	5,3	20,9	191,6	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,7	10,4	16,2	181,4	255

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	550	19,7	19,3	77,6	589,0	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	9,2	15,7	163,3	143
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12,1	8,0	13,3	178,5	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	1005	26,1	27,4	109,8	808,0	
Ужин						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30	150	12,5	13,0	27,9	334,3	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	15,2	93,1	379
Итого за прием пищи:	330	15,5	15,2	43,1	427,4	
Всего за день:		61,2	61,8	230,4	1 824,5	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ /	120	1,0	0,2	9,0	45,6	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12,8	14,8	29,8	327,5	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	520	22,6	19,9	69,6	580,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5,1	56,7	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,8	18,2	12,2	302,4	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ЛЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за прием пищи:	700	25,8	30,5	100,5	823,7	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СЛИВОМ/МОЛОКОМ	170	7,7	7,8	30,2	261,1	192,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,2	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	370	9,0	8,0	49,2	344,3	
Всего за день:		57,4	58,4	219,3	1 748,4	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	100	13,6	13,8	18,9	217,3	229
КОМПЬОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	10,2	43,5	342,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:	510	18,8	18,1	61,0	452,3	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	338
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11,3	12,2	12,8	215,1	95
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11,5	14,6	37,2	338,0	206
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	980	34,4	32,6	114,5	855,7	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	16,7	159,2	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386
Итого за прием пищи:	355	12,0	12,4	45,9	348,4	

Всего за день:	65,2	63,1	221,4	1 656,3
----------------	------	------	-------	---------

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	180	10,6	12,4	44,8	342,7	212
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	520	18,8	18,6	71,9	542,2	ПП
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	7,2	13,3	133,6	143
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6,9	11,9	33,8	253,6	278
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	780	24,1	31,4	101,1	779,2	
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,7	17,9	105,0	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	95	4,4	5,1	6,9	105,0	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	445	11,8	13,6	48,0	351,8	
Всего за день:		54,7	63,6	220,9	1 673,2	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,4	1,8	40,7	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,3	16,5	39,8	399,4	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	500	18,8	20,2	67,8	559,3	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	11,7	90,9	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,4	16,0	42,4	367,0	223
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,3	66,6	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	780	23,5	22,0	102,0	637,9	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТНОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30	150	11,9	13,9	24,5	321,4	9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	13,9	58,2	342,1
Итого за прием пищи:	330	12,0	14,0	38,4	379,6	
Всего за день:		54,3	56,2	208,2	1 576,8	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,7	6,4	24,5	179,3	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	650	22,7	26,2	79,2	661,2	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	ТТК
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	4,5	10,8	92,8	113
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,9	4,9	24,4	188,5	181

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12,6	8,3	15,2	191,5	234
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	855	26,9	19,1	126,6	820,9	
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10,2	9,6	6,9	166,0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	36,2	146,6	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1,1	1,5	11,2	62,6	ПП
Итого за прием пищи:	300	11,6	11,1	54,3	375,2	
Всего за день:		61,2	56,4	260,1	1 857,3	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14,7	32,3	22,2	440,4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
Итого за прием пищи:	500	23,1	37,4	71,5	724,3	
Обед						
САЛАТ ОСЕННИЙ	60	0,7	2,5	7,4	51,9	ТТК
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6,0	9,4	19,5	177,2	ТТК
КОГЕЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,5	8,2	12,0	160,1	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,3	0,1	20,2	89,5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи:	760	24,4	24,9	109,0	743,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	29,7	205,2	ПП
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	15
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	349

Итого за прием пищи:	300	11,2	12,8	36,7	305,9
Всего за день:		58,7	75,1	217,3	1 773,6

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	40
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЦАМИ И ЯЙЦОМ	150	5,7	8,0	20,5	205,3	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,7	8,3	5,8	149,3	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
Итого за прием пищи:	545	20,2	19,9	69,5	578,6	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	ТТК 2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,6	8,6	74,4	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЦАМИ	150	10,7	9,1	39,2	222,2	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЦАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	3,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	875	28,4	29,3	100,9	730,5	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	13,4	24,7	261,4	206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	12,1	51,2	342.1
Итого за прием пищи:	330	8,9	13,5	36,8	312,6	
Всего за день:		57,4	62,7	207,2	1 621,6	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность
--------------------------------	-------	------------------	-------------------------

	а порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	калорийная ценность,
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		573,7	612,3	2 224,2	17 030,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		57,4	61,2	222,4	1 703,0
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ		1,0	1,0	4,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ		ЗАВТРА К	ОБЕД	ПОЛДН ИК
7-11 ЛЕТ		532,0	821,0	350,5