



Рацион: завтрак, обед, ужин  
Примерное десятидневное меню ЛДП Адамовского района  
День: понедельник  
Неделя: 1  
Возрастная категория: 7-11 лет  
Сезон: весне-летний

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |     |  |
|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|--------|---------------------------|--------|------|-----|--|
|                  |                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    |        | Са                        | Р      | Мг   | Fe  |  |
| 1                | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15   |     |  |
| Завтрак          |                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |        |                           |        |      |     |  |
| 202              | Каша манная (густая) на молоке | 200             | 7.81                 | 9.38  | 29.83  | 239.57                               | 0.09          | 2.21  | 0.06 | 0.51 | 209.77 | 229.25                    | 157.05 | 0.48 |     |  |
| 397              | Сыр Российский                 | 15              | 3.45                 | 3.59  | 0.00   | 54.00                                | 0.01          | 0.00  | 0.00 | 0.03 | 132.00 | 75.00                     | 5.25   | 0.15 |     |  |
| 317              | Чай с сахаром                  | 200             | 0.40                 | 0.10  | 22.53  | 85.28                                | 0.00          | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0.00   | 0.00                      | 0.00   | 0.00 | 0.0 |  |
| 405              | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2.28                 | 0.24  | 14.58  | 71.40                                | 0.03          | 0.00  | 0.00 | 0.03 | 6.00   | 19.50                     | 4.20   | 0.33 |     |  |
| 398              | Груша                          | 200             | 0.40                 | 0.60  | 19.00  | 84.00                                | 0.04          | 10.00 | 0.00 | 0.80 | 38.00  | 32.00                     | 24.00  | 4.60 |     |  |
| Итого за Завтрак |                                |                 | 14.34                | 13.91 | 85.94  | 534.25                               | 0.17          | 12.21 | 0.06 | 1.37 | 385.77 | 355.75                    | 190.50 | 4.60 |     |  |
| Обед             |                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |        |                           |        |      |     |  |
| 414              | Суп гороховый                  | 250             | 7.16                 | 7.04  | 7.97   | 126.04                               | 0.11          | 4.63  | 0.13 | 0.25 | 16.72  | 84.30                     | 19.12  | 1.28 |     |  |
| 441              | Салат из моркови и яблока      | 60              | 1.04                 | 5.12  | 5.96   | 73.66                                | 0.03          | 5.80  | 0.01 | 2.36 | 17.05  | 28.20                     | 10.05  | 0.70 |     |  |
| 408              | Плов из птицы                  | 200             | 17.06                | 18.97 | 14.21  | 310.50                               | 0.04          | 1.51  | 0.28 | 5.31 | 22.17  | 154.17                    | 22.29  | 1.79 |     |  |
| 409              | Компот из сухофруктов          | 200             | 0.46                 | 0.00  | 19.78  | 78.10                                | 0.00          | 0.30  | 0.00 | 0.00 | 33.60  | 11.60                     | 4.50   | 1.00 |     |  |
| 405              | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2.28                 | 0.24  | 14.58  | 71.40                                | 0.03          | 0.00  | 0.00 | 0.03 | 6.00   | 19.50                     | 4.20   | 0.30 |     |  |
| Итого за Обед    |                                |                 | 28.00                | 31.37 | 62.50  | 659.70                               | 0.21          | 12.24 | 0.42 | 7.95 | 95.54  | 297.77                    | 60.16  | 5.07 |     |  |
| Итого за день    |                                |                 | 42.34                | 45.28 | 148.44 | 1193.95                              | 0.38          | 24.45 | 0.48 | 9.32 | 481.31 | 653.52                    | 250.66 | 9.67 |     |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
 Рацион: ДДП

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| Дети: вторник         |                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------|---------------------------|--------|-------|--|
| Неделя: 1             |                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |
| Сезон: весенне-летний |                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |
| №<br>реп.             | Пример 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               |                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |
| 201                   | Каша рисовая (вязкая) на молоке | 200          | 5.69                 | 8.11  | 36.99  | 245.89                         | 0.05          | 1.24  | 0.04 | 0.24 | 118.41 | 179.56                    | 106.47 | 0.54  |  |
| 411                   | Бутерброд с маслом              | 065          | 3.31                 | 4.49  | 32.66  | 181.40                         | 0.07          | 0.10  | 0.02 | 0.57 | 13.20  | 3.30                      | 15.00  | 1.07  |  |
| 322                   | чай с сахаром                   | 200          | 6.77                 | 5.72  | 40.41  | 233.90                         | 0.08          | 2.34  | 0.04 | 0.02 | 224.96 | 261.85                    | 191.75 | 1.72  |  |
| 403                   | Зефир порциями                  | 70           | 0.56                 | 0.07  | 3.50   | 228.20                         | 0.00          | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 1.75   | 1.05                      | 1.05   | 5.46  |  |
| Итого за Завтрак      |                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |
| Обед                  |                                 |              | 16.33                | 18.39 | 113.56 | 889.39                         | 0.20          | 3.68  | 0.10 | 0.83 | 358.32 | 445.76                    | 314.27 | 8.79  |  |
| 43                    | Рассольник ленинградский        | 250          | 3.15                 | 2.30  | 20.35  | 116.59                         | 0.11          | 8.85  | 0.30 | 0.33 | 38.97  | 99.20                     | 32.85  | 1.20  |  |
| 356                   | Макаронные изделия отварные     | 150          | 5.20                 | 0.55  | 31.00  | 152.96                         | 0.06          | 0.00  | 0.00 | 0.76 | 3.39   | 34.61                     | 6.94   | 0.76  |  |
| 410                   | Соус красный                    | 050          | 0.48                 | 2.52  | 2.88   | 36.06                          | 0.02          | 2.33  | 0.25 | 1.20 | 7.63   | 15.66                     | 7.16   | 0.22  |  |
| 265                   | Котлеты/биточки                 | 080          | 11.16                | 10.10 | 12.23  | 178.47                         | 0.06          | 0.23  | 0.03 | 0.43 | 29.22  | 126.95                    | 29.40  | 1.81  |  |
| 405                   | Хлеб пшеничный                  | 030          | 2.28                 | 0.24  | 14.58  | 71.40                          | 0.03          | 0.00  | 0.00 | 0.30 | 6.00   | 19.50                     | 4.20   | 0.33  |  |
| 500                   | Сок фруктовый                   | 200          | 1.00                 | 0.20  | 18.20  | 76.00                          | 0.00          | 4.00  | 0.00 | 0.00 | 14.00  | 14.00                     | 8.00   | 0.60  |  |
| Итого за Обед         |                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |
|                       |                                 |              | 23.27                | 15.91 | 99.24  | 631.48                         | 0.28          | 15.41 | 0.58 | 3.02 | 99.21  | 309.92                    | 88.55  | 4.92  |  |
| Итого за день         |                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |
|                       |                                 |              | 39.60                | 34.30 | 212.80 | 1520.87                        | 0.48          | 19.09 | 0.68 | 3.85 | 457.53 | 755.68                    | 402.82 | 13.71 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
Рацион: ДДП

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: весне-летний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рек.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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   |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                      |       |        |                                           |               |        |      |      |        |                           |        |      |  |
| 206                     | Каша овсяная (вязкая) на молоке     | 200             | 7.16                 | 7.04  | 7.97   | 126.04                                    | 0.11          | 4.63   | 0.13 | 0.25 | 16.72  | 84.30                     | 19.12  | 1.28 |  |
| 430                     | Бутерброд горячий с сыром           | 65              | 7.95                 | 14.96 | 14.75  | 230.30                                    | 0.05          | 0.15   | 0.08 | 0.59 | 184.30 | 178.00                    | 18.45  | 0.82 |  |
| 413                     | Кофейный напиток                    | 200             | 0.16                 | 0.06  | 4.99   | 28.31                                     | 0.01          | 0.00   | 0.00 | 0.03 | 1.51   | 15.08                     | 6.34   | 0.12 |  |
| 400                     | Апельсин                            | 200             | 1.80                 | 0.40  | 16.20  | 80.00                                     | 0.08          | 120.00 | 0.02 | 0.40 | 68.00  | 46.00                     | 26.00  | 0.60 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |                 |                      |       |        |                                           |               |        |      |      |        |                           |        |      |  |
| Обед                    |                                     |                 | 17.07                | 22.46 | 43.91  | 464.65                                    | 0.25          | 124.78 | 0.23 | 1.27 | 270.53 | 323.38                    | 69.91  | 2.82 |  |
| 429                     | Суп с вермишелью на курином бульоне | 250             | 2.11                 | 5.14  | 7.90   | 87.42                                     | 0.04          | 2.65   | 0.22 | 2.34 | 8.05   | 25.71                     | 10.25  | 0.39 |  |
| 145                     | Пюре картофельное                   | 150             | 3.04                 | 8.15  | 19.16  | 162.54                                    | 0.14          | 5.04   | 0.17 | 0.21 | 37.45  | 86.62                     | 41.55  | 0.96 |  |
| 415                     | Тефтели                             | 100             | 9.60                 | 7.47  | 5.40   | 131.00                                    | 0.04          | 9.94   | 0.02 | 0.32 | 39.62  | 113.77                    | 22.71  | 1.74 |  |
| 367                     | Салат из свежих помидоров и огурцов | 080             | 0.62                 | 0.60  | 2.05   | 15.46                                     | 0.03          | 12.60  | 0.03 | 0.51 | 17.19  | 19.01                     | 10.80  | 0.50 |  |
| 318                     | Чай с лимоном                       | 200             | 0.48                 | 0.11  | 22.81  | 88.25                                     | 0.00          | 3.60   | 0.00 | 0.20 | 3.60   | 1.98                      | 1.08   | 0.05 |  |
| 405                     | Хлеб пшеничный                      | 030             | 2.28                 | 0.24  | 14.58  | 71.40                                     | 0.03          | 0.00   | 0.00 | 0.03 | 6.00   | 19.50                     | 4.20   | 0.33 |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |                 |                      |       |        |                                           |               |        |      |      |        |                           |        |      |  |
| Итого за день           |                                     |                 | 18.13                | 21.71 | 71.90  | 556.07                                    | 0.28          | 33.83  | 0.44 | 3.61 | 111.91 | 266.59                    | 90.59  | 3.97 |  |
|                         |                                     |                 | 35.20                | 44.17 | 115.81 | 1020.72                                   | 0.53          | 158.61 | 0.67 | 4.88 | 382.44 | 589.97                    | 160.50 | 6.79 |  |



Примерное  
Рацион:ЛДП

День: пятница

Сезон: весенне-летний

| №<br>рек.        | Примем пищи, наименование блюда            | Неделя: 1    |                      |       |        |         |      |       |                         |               |        | Возрастная категория: 7-11 лет |        |       |  |  |  |  |  |  |  | Сезон: весенне-летний |
|------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|-------------------------|---------------|--------|--------------------------------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------|
|                  |                                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |       | Энергетическая ценность | Витамины (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          |                                            |              |                      |       |        |         |      |       |                         |               |        |                                |        |       |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 212              | Каша пшеничная (жидкая) на молоке          | 200          | 8.98                 | 10.61 | 35.06  | 272.58  | 0.17 | 2.11  | 0.06                    | 0.18          | 205.04 | 284.37                         | 176.67 | 1.21  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 411              | Бутерброд с повидлом                       | 065          | 3.31                 | 4.49  | 32.66  | 181.40  | 0.07 | 0.10  | 0.02                    | 0.57          | 13.20  | 3.30                           | 15.00  | 1.07  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 317              | Чай с сахаром                              | 200          | 0.40                 | 0.10  | 22.53  | 85.28   | 0.00 | 0.10  | 0.00                    | 0.00          | 5.30   | 8.20                           | 4.40   | 0.90  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 399              | Яблоко                                     | 150          | 0.60                 | 0.60  | 14.70  | 67.50   | 0.04 | 6.00  | 0.01                    | 0.60          | 15.00  | 12.00                          | 3.00   | 1.50  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| Итого за Завтрак |                                            |              | 13.29                | 15.80 | 104.95 | 606.76  | 0.28 | 8.31  | 0.09                    | 1.35          | 238.54 | 307.87                         | 199.07 | 4.68  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| Обед             |                                            |              |                      |       |        |         |      |       |                         |               |        |                                |        |       |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 421              | Борщ со сметаной                           | 250          | 1.82                 | 5.41  | 14.51  | 109.11  | 0.06 | 14.73 | 0.36                    | 2.41          | 32.65  | 52.75                          | 24.60  | 0.97  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 423              | Салат из вареных овощей с зеленым горошком | 60           | 2.72                 | 5.56  | 3.91   | 76.61   | 0.05 | 4.88  | 0.36                    | 1.84          | 16.05  | 52.72                          | 13.31  | 0.69  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 187              | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150          | 8.89                 | 2.33  | 43.82  | 236.38  | 0.22 | 0.00  | 0.00                    | 0.58          | 14.11  | 210.27                         | 141.12 | 4.73  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 422              | Гуляш из птицы                             | 100          | 19.94                | 17.47 | 7.22   | 282.11  | 0.05 | 4.05  | 0.12                    | 2.99          | 25.35  | 165.77                         | 21.09  | 2.19  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 405              | Хлеб пшеничный                             | 030          | 2.28                 | 0.24  | 14.58  | 71.40   | 0.03 | 0.00  | 0.00                    | 0.03          | 6.00   | 19.50                          | 4.20   | 0.33  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| 322              | Каша с молоком                             | 200          | 6.77                 | 5.72  | 40.41  | 233.90  | 0.08 | 2.34  | 0.04                    | 0.02          | 224.96 | 261.85                         | 191.75 | 1.72  |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| Итого за Обед    |                                            |              | 42.42                | 36.73 | 124.45 | 1009.51 | 0.49 | 26.00 | 0.87                    | 7.87          | 319.12 | 762.86                         | 396.07 | 10.63 |  |  |  |  |  |  |  |                       |
| Итого за день    |                                            |              | 55.71                | 52.53 | 229.40 | 1616.27 | 0.77 | 34.31 | 0.96                    | 9.22          | 557.66 | 1070.73                        | 596.14 | 15.31 |  |  |  |  |  |  |  |                       |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: ЛДП

День: вторник

Сезон: весенне-летний

| реп. №           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2            |       |        |         |      |       |                         |               |        |        |        |      |  |  | Возрастная категория: 7-11 лет |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|-------------------------|---------------|--------|--------|--------|------|--|--|--------------------------------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                |              | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |       | Энергетическая ценность | 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          |                                |              |                      |       |        |         |      |       |                         |               |        |        |        |      |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 443              | Каша "Пружба"                  |              |                      |       |        |         |      |       |                         |               |        |        |        |      |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 430              | Горячий бутерброд с сыром      | 200          | 5,16                 | 7,12  | 25,62  | 187,69  | 0,07 | 1,33  | 0,04                    | 0,14          | 126,49 | 170,31 | 107,35 | 0,55 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 442              | Кисель                         | 65           | 7,95                 | 14,96 | 14,75  | 230,30  | 0,05 | 0,15  | 0,08                    | 0,59          | 184,30 | 178,00 | 18,45  | 0,82 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                | 200          | 0,00                 | 0,00  | 4,99   | 106,31  | 0,11 | 5,04  | 72,00                   | 0,72          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                | 100          | 5,50                 | 5,88  | 30,48  | 250,10  | 0,04 | 0,00  | 6,60                    | 2,10          | 17,40  | 54,00  | 12,00  | 1,26 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 431              | Щи со сметаной                 |              | 18,61                | 27,96 | 75,84  | 774,40  | 0,27 | 6,52  | 78,72                   | 3,55          | 328,19 | 402,31 | 137,80 | 2,63 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 408              | Плов из птицы                  | 250          | 1,66                 | 5,38  | 7,89   | 85,60   | 0,05 | 20,08 | 0,23                    | 2,36          | 36,80  | 43,25  | 19,45  | 0,69 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438              | Чай с молоком                  | 200          | 17,06                | 18,97 | 14,21  | 310,50  | 0,04 | 1,51  | 0,28                    | 5,31          | 22,17  | 154,17 | 22,29  | 1,79 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 405              | Хлеб пшеничный                 | 200          | 1,57                 | 1,29  | 7,39   | 44,95   | 0,02 | 0,65  | 0,01                    | 0,00          | 60,00  | 60,00  | 45,00  | 0,05 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                | 030          | 2,28                 | 0,24  | 14,58  | 71,40   | 0,03 | 0,00  | 0,00                    | 0,03          | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                |              | 41,18                | 53,84 | 119,91 | 1286,85 | 0,41 | 28,76 | 79,24                   | 11,25         | 453,16 | 679,23 | 228,74 | 5,49 |  |  |                                |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Рационал:  $\frac{1}{2} \frac{1}{2} \frac{1}{2}$

Сезон: Весенне-летний

|                  |                                    | День: среда     |                      |       |        |         |      |       |                     |                                |        |        |        |      |                       |  |
|------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|---------------------|--------------------------------|--------|--------|--------|------|-----------------------|--|
| №<br>реп.        | Примем пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Неделя: 2            |       |        |         |      |       |                     |                                |        |        |        |      | Сезон: весенне-летний |  |
|                  |                                    |                 | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |       | Энерге-<br>тическая | Возрастная категория: 7-11 лет |        |        |        |      |                       |  |
|                  |                                    |                 | Б                    | Ж     | У      | В1      | С    | А     |                     | Е                              | Са     | Р      | Мg     | Fe   |                       |  |
| 1                | 2                                  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10                  | 11                             | 12     | 13     | 14     | 15   |                       |  |
| Завтрак          |                                    |                 |                      |       |        |         |      |       |                     |                                |        |        |        |      |                       |  |
| 210              | Каша кукурузная (жидкая) на молоке | 200             | 7,75                 | 9,81  | 37,02  | 268,36  | 0,10 | 2,11  | 0,07                | 0,34                           | 202,36 | 236,85 | 156,36 | 1,21 |                       |  |
| 397              | Сыр Российский                     | 15              | 3,45                 | 3,59  | 0,00   | 54,00   | 0,01 | 0,10  | 0,04                | 0,08                           | 132,00 | 75,00  | 5,25   | 0,15 |                       |  |
| 405              | Хлеб пшеничный                     | 030             | 2,28                 | 0,24  | 14,58  | 71,40   | 0,03 | 0,00  | 0,00                | 0,03                           | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,05 |                       |  |
| 318              | Чай с лимоном                      | 200             | 0,48                 | 0,11  | 22,81  | 88,25   | 0,00 | 3,60  | 0,00                | 0,02                           | 3,60   | 1,98   | 1,08   | 0,03 |                       |  |
| 399              | Яблоко                             | 150             | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 67,50   | 0,04 | 6,00  | 0,01                | 0,60                           | 15,00  | 12,00  | 3,00   | 1,50 |                       |  |
| Итого за Завтрак |                                    |                 | 14,56                | 14,35 | 89,11  | 549,51  | 0,18 | 11,81 | 0,12                | 1,07                           | 358,96 | 345,33 | 169,89 | 3,24 |                       |  |
| Обед             |                                    |                 |                      |       |        |         |      |       |                     |                                |        |        |        |      |                       |  |
| 407              | Суп рисовый на курином бульоне     | 250             | 7,69                 | 9,09  | 6,47   | 140,24  | 0,06 | 3,81  | 0,25                | 1,17                           | 15,42  | 93,54  | 18,66  | 1,04 |                       |  |
| 356              | Макаронные изделия отварные        | 150             | 5,20                 | 0,55  | 31,00  | 152,96  | 0,06 | 0,00  | 0,00                | 0,76                           | 3,39   | 34,61  | 6,94   | 0,76 |                       |  |
| 272              | Тестерли 1-й вариант               | 090             | 7,95                 | 10,73 | 10,95  | 159,27  | 0,05 | 3,66  | 0,07                | 2,83                           | 23,47  | 94,21  | 23,84  | 1,34 |                       |  |
| 434              | Винегрет овощной                   | 60              | 0,79                 | 6,06  | 3,61   | 72,62   | 0,03 | 9,57  | 0,16                | 2,79                           | 21,60  | 21,77  | 11,48  | 0,48 |                       |  |
| 405              | Кофейный напиток                   | 200             | 5,05                 | 4,38  | 13,13  | 120,27  | 0,08 | 2,24  | 0,03                | 0,03                           | 208,31 | 225,54 | 162,85 | 0,32 |                       |  |
| Итого за Обед    |                                    | 030             | 2,28                 | 0,24  | 14,58  | 71,40   | 0,03 | 0,00  | 0,00                | 0,03                           | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,33 |                       |  |
| Итого за день    |                                    |                 | 43,52                | 45,40 | 168,85 | 1266,27 | 0,49 | 31,09 | 0,63                | 8,68                           | 637,15 | 834,50 | 397,86 | 7,31 |                       |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: ЛДП

День: четверг

Сезон: весенне-летний

| Рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2            |       |        |         |      |       |                |               |        |        |        |      | Возрастная категория: 7-11 лет |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  | Сезон: весенне-летний |  |  |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|-------|----------------|---------------|--------|--------|--------|------|--------------------------------|---------------------------|---|----|----|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|
|                  |                                |              | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |       | Энергетическая | Витамины (мг) |        |        |        |      |                                | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      | 7       | 8    | 9     |                | 10            | 11     | 12     | 13     | 14   | 15                             | Ca                        | P | Mg | Fe |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| 1                | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9     | 10             | 11            | 12     | 13     | 14     | 15   |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |        |         |      |       |                |               |        |        |        |      |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| 209              | Каша манная (жидкая) на молоке | 200          | 7.81                 | 9.83  | 29.83  | 239.57  | 0.09 | 2.21  | 0.06           | 0.51          | 209.77 | 229.25 | 157.05 | 2.10 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| 419              | Салат из моркови и яблока      | 70           | 0.64                 | 0.11  | 4.86   | 22.52   | 0.03 | 2.85  | 0.90           | 0.24          | 13.65  | 25.95  | 17.40  | 0.47 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| 392              | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0.46                 | 0.00  | 19.78  | 78.10   | 0.00 | 0.30  | 0.00           | 0.00          | 33.60  | 11.60  | 4.50   | 1.00 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
|                  | Бутерброд с маслом             | 50           | 3.09                 | 8.57  | 19.52  | 170.00  | 0.04 | 0.00  | 0.04           | 0.14          | 10.40  | 29.00  | 5.60   | 0.46 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| Итого за Завтрак |                                |              |                      |       |        |         |      |       |                |               |        |        |        |      |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| Обед             |                                |              |                      |       |        |         |      |       |                |               |        |        |        |      |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| 418              | Суп пшеничный с фрикадельками  | 250          | 12.00                | 18.51 | 73.99  | 510.19  | 0.16 | 5.36  | 1.00           | 0.89          | 267.42 | 295.80 | 184.55 | 4.03 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| 294              | Рис из птицы                   | 200          | 7.12                 | 5.23  | 16.34  | 143.10  | 0.12 | 8.30  | 0.28           | 1.17          | 18.52  | 120.22 | 32.30  | 1.76 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| 317              | Чай с сахаром                  | 200          | 18.74                | 23.47 | 16.49  | 349.19  | 0.15 | 30.38 | 0.51           | 0.85          | 71.05  | 213.85 | 43.23  | 2.60 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| 405              | Хлеб пшеничный                 | 200          | 0.40                 | 0.10  | 22.53  | 85.28   | 0.00 | 0.00  | 0.00           | 0.00          | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
|                  |                                | 030          | 2.28                 | 0.24  | 14.58  | 71.40   | 0.03 | 0.00  | 0.00           | 0.03          | 6.00   | 19.50  | 4.20   | 0.33 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| Итого за Обед    |                                |              |                      |       |        |         |      |       |                |               |        |        |        |      |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
|                  |                                |              | 28.54                | 29.04 | 69.94  | 648.97  | 0.30 | 38.68 | 0.79           | 2.05          | 95.57  | 353.57 | 79.73  | 4.69 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
| Итого за день    |                                |              |                      |       |        |         |      |       |                |               |        |        |        |      |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |
|                  |                                |              | 40.54                | 47.55 | 143.93 | 1159.16 | 0.46 | 44.04 | 1.79           | 2.94          | 362.99 | 649.37 | 264.28 | 8.72 |                                |                           |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |

Рацион: 7ДП

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

|                  |                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Возрастная категория: 7-11 лет |       |      |      |        |        |        |      |  |  |  |
|------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|--------------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|
| ред.             | наименование блюда                 |              | б                    | ж     | у      |                         | б1                             | с     | а    | е    | ка     | р      | mg     | fe   |  |  |  |
| 1                | 2                                  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       | 8                              | 9     | 10   | 11   | 12     | 13     | 14     | 15   |  |  |  |
| Завтрак          |                                    |              |                      |       |        |                         |                                |       |      |      |        |        |        |      |  |  |  |
| 201              | Каша рисовая (вазкар) на молоке    | 200          | 5,69                 | 8,11  | 36,99  | 245,89                  | 0,05                           | 1,24  | 0,04 | 0,24 | 118,41 | 179,56 | 106,47 | 0,54 |  |  |  |
| 411              | Булгурбод с повидлом               | 065          | 3,31                 | 4,49  | 32,66  | 181,40                  | 0,07                           | 0,10  | 0,02 | 0,57 | 13,20  | 3,30   | 15,00  | 1,07 |  |  |  |
| 322              | Какао с молоком                    | 200          | 6,77                 | 5,72  | 40,41  | 233,90                  | 0,08                           | 2,34  | 0,04 | 0,02 | 224,96 | 261,85 | 191,75 | 1,72 |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                    |              | 15,77                | 18,32 | 110,06 | 661,19                  | 0,20                           | 3,68  | 0,10 | 0,83 | 356,57 | 444,71 | 313,22 | 3,33 |  |  |  |
| Обед             |                                    |              |                      |       |        |                         |                                |       |      |      |        |        |        |      |  |  |  |
| 386              | Суп-лапша домашня                  | 250          | 4,20                 | 5,88  | 18,22  | 145,42                  | 0,07                           | 3,44  | 0,24 | 2,59 | 14,29  | 50,41  | 14,39  | 0,70 |  |  |  |
| 356              | Макаронные изделия отварные        | 150          | 5,20                 | 0,56  | 31,00  | 152,96                  | 0,06                           | 0,00  | 0,00 | 0,76 | 3,39   | 34,61  | 6,94   | 0,76 |  |  |  |
| 422              | Гуляш из птицы                     | 100          | 19,94                | 17,47 | 7,22   | 282,11                  | 0,05                           | 4,05  | 0,12 | 2,99 | 25,35  | 165,77 | 21,09  | 2,19 |  |  |  |
| 437              | Салат из вареных овощей и кукурузы | 060          | 2,07                 | 5,28  | 4,82   | 75,21                   | 0,03                           | 4,35  | 0,34 | 1,89 | 11,80  | 42,15  | 10,36  | 0,55 |  |  |  |
| 500              | Сок фруктовый                      | 200          | 1,00                 | 0,20  | 18,20  | 76,00                   | 0,00                           | 4,00  | 0,00 | 0,00 | 14,00  | 14,00  | 8,00   | 0,60 |  |  |  |
| 405              | Хлеб пшеничный                     | 030          | 2,28                 | 0,24  | 14,58  | 71,40                   | 0,03                           | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00   | 19,50  | 4,20   | 0,30 |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                    |              | 34,69                | 29,62 | 94,04  | 803,10                  | 0,24                           | 15,84 | 0,70 | 8,26 | 74,83  | 326,44 | 64,97  | 5,10 |  |  |  |
| Итого за День    |                                    |              | 50,46                | 47,94 | 204,10 | 1464,29                 | 0,44                           | 19,52 | 0,80 | 9,09 | 431,40 | 771,15 | 378,19 | 8,43 |  |  |  |