

Наименование учреждения:

Международная лингвистическая школа

Утверждаю:

Директор Гулиев Али Захидович



### Меню десятидневное

Для детей с 9-часовым пребыванием в учреждении

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,20	4,60	28,00	172,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
КАКАО	200	6,00	5,00	15,00	129,00	1	ТТК
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>17,56</b>	<b>19,10</b>	<b>82,70</b>	<b>572,60</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И ОГУРЦА	100	0,94	4,98	2,70	58,15	3	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,00	7,00	23,00	169,00	88	ТТК
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	15,00	7,60	5,00	147,50	5	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,30	3,50	32,90	169,50	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,24	12,68	60,14	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>28,40</b>	<b>23,75</b>	<b>101,68</b>	<b>722,56</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150/25	7,30	7,60	25,00	197,50	165	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	9	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>7,80</b>	<b>7,90</b>	<b>40,34</b>	<b>265,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,76</b>	<b>50,75</b>	<b>224,72</b>	<b>1 560,21</b>		

28.12.23г. *Аноф. Кошкин*



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ	200	9,00	6,67	30,60	218,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,01	5,65	26,46	11	ТТК
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,66</b>	<b>16,18</b>	<b>75,95</b>	<b>516,06</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	5,15	3,71	66,43	24	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ (ЩАВЕЛЬ, ШПИНАТ)	200	2,60	4,60	18,20	122,50	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	90	12,30	11,70	9,00	192,00	280	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	2,40	4,60	34,00	187,50	331	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,20	10,56	50,11	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>23,24</b>	<b>26,73</b>	<b>101,75</b>	<b>743,47</b>		
<b>Полдник</b>							
СОЧЕНЬ С ТВОРОГОМ	70	6,40	7,50	25,36	193,00	15	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	11,87	60,67	16	ТТК
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,79</b>	<b>7,90</b>	<b>45,33</b>	<b>296,67</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,69</b>	<b>50,81</b>	<b>223,03</b>	<b>1 556,20</b>		

28.12.2023 *Александр Александрович*



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	16,00	12,87	44,01	361,00	224	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	18	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,80</b>	<b>19,27</b>	<b>80,35</b>	<b>578,55</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	100	1,10	10,10	2,00	104,00	17	2008
СУП ФАСОЛЕВый	200	2,50	3,30	16,00	105,50	102	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,50	7,20	13,30	167,00	234	2011
РИС С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	100/50	3,34	6,02	28,87	183,28	22	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	8,64	37,59	23	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,24	12,68	60,14	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24,76</b>	<b>27,45</b>	<b>102,05</b>	<b>756,43</b>		
<b>Полдник</b>							
СЭНДВИЧ С СЫРОМ	80	6,50	8,40	25,30	202,50	30	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	9	ТТК
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10,66</b>	<b>11,90</b>	<b>48,54</b>	<b>344,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,22</b>	<b>58,62</b>	<b>230,94</b>	<b>1 679,13</b>		

28.12.23 *Анна Соколовна*



## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ	200	9,20	6,60	30,60	218,60	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	12,62	86,63	24	ТТК
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,97</b>	<b>18,53</b>	<b>82,92</b>	<b>576,33</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ	100	1,04	5,16	12,91	105,56	25	ТТК
СУП КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ И СУХАРИКАМИ	200	6,00	5,00	26,00	173,03	26	ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	10,00	10,40	9,50	169,00	297	2011
СОТЭ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,00	5,40	15,60	128,50	28	ТТК
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	29	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,20	10,56	50,11	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>24,00</b>	<b>26,64</b>	<b>100,85</b>	<b>751,13</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	90	10,20	10,70	26,00	243,00	9	2011
ЧАЙ ВИШНЯ/КОРИЦА	200	0,10	0,00	5,04	20,55	31	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,70</b>	<b>11,00</b>	<b>41,34</b>	<b>310,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,67</b>	<b>56,17</b>	<b>225,11</b>	<b>1 638,01</b>		

23.12.23 *Логов* *Логов ИИ*



## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	150	14,40	12,70	20,00	253,00	37	ТТК
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ ЯБЛОКО/КОРИЦА	200	0,10	0,00	5,04	20,55	32	ТТК
ФРУКТ (БАНАН)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,30</b>	<b>19,20</b>	<b>67,54</b>	<b>519,55</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩНОЙ СТАКАН (МОРКОВЬ, ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ)	100	1,07	0,07	4,40	23,18	34	ТТК
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,00	7,00	14,00	135,00	104	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	11,80	11,20	13,00	199,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,80	6,20	31,30	190,00	125	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,24	12,68	60,14	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>24,83</b>	<b>25,14</b>	<b>100,78</b>	<b>725,59</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,60	2,90	22,20	121,00	36	ТТК
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5 %	200	5,94	5,12	9,82	110,52	385	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7,94</b>	<b>8,42</b>	<b>41,82</b>	<b>278,52</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,07</b>	<b>52,76</b>	<b>210,14</b>	<b>1 523,66</b>		

28.12.23 *Лопух* *Александр*



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ	200	9,00	6,67	30,60	218,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	9	ТТК
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,46</b>	<b>16,17</b>	<b>75,34</b>	<b>510,15</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	5,15	3,71	66,43	24	2011
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ	200	4,71	5,26	20,70	152,00	82	2011
БЕФСТРОГАНОВ	90	14,00	11,00	9,00	191,00	250	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,30	3,50	32,90	169,50	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,20	10,56	50,11	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>25,83</b>	<b>25,54</b>	<b>102,27</b>	<b>747,31</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	70	7,40	10,40	18,00	192,00	11	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	11,87	60,67	16	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>8,29</b>	<b>10,90</b>	<b>40,17</b>	<b>299,67</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,58</b>	<b>52,61</b>	<b>217,78</b>	<b>1 557,13</b>		

28.12.23 *Ирина Лопухина*



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ	200	5,10	5,00	27,00	173,00	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
КАКАО	200	6,00	5,00	15,00	129,00	1	ТТК
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>17,46</b>	<b>19,50</b>	<b>81,70</b>	<b>573,10</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ И ОГУРЦОМ	100	1,61	5,11	4,44	70,75	38	ТТК
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,50	9,00	22,00	187,03	112	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	240	15,50	10,80	42,35	331,00	46	ТТК
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,24	12,68	60,14	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>26,89</b>	<b>25,63</b>	<b>107,75</b>	<b>773,85</b>		
<b>Полдник</b>							
КРУАССАН С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	70/10/20	5,20	9,00	27,50	209,00	39	ТТК
ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	12,62	86,63	24	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,01</b>	<b>11,83</b>	<b>49,92</b>	<b>342,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,36</b>	<b>56,96</b>	<b>239,37</b>	<b>1 689,58</b>		

28.12.23 *Лопух* *Лопухин*





## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ	200	9,20	6,60	30,60	218,60	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,01	10,49	45,81	11	ТТК
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,86</b>	<b>16,11</b>	<b>80,79</b>	<b>535,51</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩНОЕ ТРИО (ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ, ДАЙКОН)	100	1,05	0,10	4,00	21,61	40	ТТК
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	200	5,20	6,40	18,40	150,50	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	10,00	12,60	4,80	177,00	290	2011
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	100/50	3,50	5,00	33,80	195,00	42	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	8,64	37,59	23	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,20	10,56	50,11	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>24,75</b>	<b>24,89</b>	<b>100,76</b>	<b>730,73</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	90	10,20	10,70	26,00	243,00	9	2011
ЧАЙ ОБЛЕПИХА/АПЕЛЬСИН	200	0,10	0,00	5,04	20,55	43	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,70</b>	<b>11,00</b>	<b>41,34</b>	<b>310,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,31</b>	<b>52,00</b>	<b>222,89</b>	<b>1 576,79</b>		

28.10.23 Личн - Личн



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ							
БАГЕТ С МАСЛОМ	150	14,40	12,70	20,00	253,00	37	ТТК
ЧАЙ КЛУБНИЧНЫЙ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ФРУКТ (БАНАН)	200	0,10	0,00	5,04	20,55	18	ТТК
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338	2011
	500	18,30	19,20	67,54	519,55		
<b>Обед</b>							
ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ, ОГУРЕЦ, ЧЕРРИ							
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	100	1,08	0,17	2,81	18,10	44	ТТК
ГУЛЯШ	200	4,00	4,40	18,00	128,00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	90	12,30	14,50	3,00	195,00	260	2011
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	304	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	29	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
Итого за прием пищи:	30	1,95	0,24	12,68	60,14	8	ТТК
	820	26,36	25,72	101,58	749,57		
<b>Полдник</b>							
СЭНДВИЧ С СЫРОМ							
ЧАЙ ВИШНЯ/КОРИЦА	80	6,50	8,40	25,30	202,50	30	ТТК
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	200	0,10	0,00	5,04	20,55	31	ТТК
Итого за прием пищи:	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
	420	10,66	11,90	48,54	344,15		
Всего за день:		55,32	56,82	217,66	1 613,27		

28.12.23 *Андрей - Александр*



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	16,00	12,87	44,01	361,00	224	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,01	5,65	26,46	11	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,00</b>	<b>19,28</b>	<b>80,96</b>	<b>584,46</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	46	2011
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	4,40	6,64	18,64	151,81	47	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	11,40	7,80	7,00	144,00	48	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,30	3,50	32,90	169,50	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,20	10,56	50,11	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>23,18</b>	<b>23,74</b>	<b>105,80</b>	<b>731,73</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,60	2,90	22,20	121,00	36	ТТК
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5 %	200	5,94	5,12	9,82	110,52	385	2011
ЙОГУРТ 2,5 % Фермерское подворье	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11,60</b>	<b>11,52</b>	<b>50,22</b>	<b>352,62</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,78</b>	<b>54,54</b>	<b>236,98</b>	<b>1 668,81</b>		

28.12.23 *Людмила Сергеевна*



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	520,76	542,04	2 248,62	16 062,79
Среднее значение за период	52,08	54,20	224,86	1 606,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	30.4	56.6	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11	564	821	394