

**УТВЕРЖДАЮ:**

ИП Кулакова Е.П.

 Е.П. Кулакова



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ "НОШ № 1"

 Г.И. Милованова



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПИЩЕБЛОКЕ  
МАОУ "НОШ № 1"  
от 7 до 10 лет**

День: 1  
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда           | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                              |       | Б                | Ж     | У     |                    | В1           | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                              |       |                  |       |       |                    |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 268/2013       | Каша рисовая молочная жидкая | 200   | 5,54             | 8,62  | 32,40 | 229,40             | 0,06         | 1,54  | 0,05 | 0,18 | 143,40                   | 151,80 | 31,20 | 0,44 |
| 105/2013       | Масло сливочное              | 10    | 0,05             | 8,25  | 0,08  | 74,80              | 0,00         | 0,00  | 0,06 | 0,10 | 1,20                     | 1,90   | 0,00  | 0,02 |
| 111/2013       | Батон нарезной               | 30    | 2,25             | 0,87  | 15,42 | 78,60              | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,51 | 5,70                     | 19,50  | 3,90  | 0,36 |
| 501/2013       | Кофейный напиток с молоком   | 200   | 3,20             | 2,70  | 15,90 | 79,00              | 0,04         | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 126,00                   | 90,00  | 14,00 | 0,10 |
| 112/2013       | Яблоко свежее                | 150   | 0,60             | 0,60  | 14,70 | 70,50              | 0,05         | 15,00 | 0,00 | 0,30 | 24,00                    | 16,50  | 13,50 | 3,30 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный               | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                              |       | 13,54            | 21,24 | 90,80 | 591,05             | 0,22         | 17,84 | 0,13 | 1,37 | 305,30                   | 295,95 | 66,10 | 4,50 |

День:

1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 17,58   | 26,89  | 27,10      | 25,15     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 2  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|-----------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                             |       | Б                | Ж     | У     |                    | В1           | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                             |       |                  |       |       |                    |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 379/2013       | Кнели из говядины           | 90    | 14,76            | 11,70 | 5,04  | 190,80             | 0,06         | 0,18  | 0,02 | 0,45 | 52,20                    | 169,20 | 21,60 | 2,16 |
| 291/2013       | Макаронные изделия отварные | 150   | 5,66             | 0,68  | 29,04 | 144,90             | 0,06         | 0,02  | 0,00 | 0,80 | 5,70                     | 35,70  | 0,81  | 0,78 |
| 106/2013       | Помидоры свежие             | 30    | 0,03             | 0,01  | 1,14  | 7,20               | 0,018        | 7,50  | 0,00 | 0,21 | 4,20                     | 7,80   | 6,00  | 0,27 |
| 106/2013       | Огурцы свежие               | 30    | 0,24             | 0,03  | 0,75  | 4,20               | 0,009        | 3,00  | 0,00 | 0,03 | 6,90                     | 12,60  | 4,20  | 0,18 |
| 494/2013       | Чай с лимоном               | 200   | 0,10             | 0,00  | 15,20 | 61,00              | 0,00         | 2,80  | 0,00 | 0,00 | 14,20                    | 4,00   | 2,00  | 0,40 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный              | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                             |       | 22,69            | 12,62 | 63,47 | 466,85             | 0,18         | 13,50 | 0,02 | 1,77 | 88,20                    | 245,55 | 38,11 | 4,07 |

День:

2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 29,47   | 15,97  | 18,95      | 19,87     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 3  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецептур  | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества |        |        | Калорий<br>ность,<br>ккал | ВИТАМИНЫ, мг |        |       |       | Минеральные вещества, мг |         |        |       |
|----------------|--------------------|-------|------------------|--------|--------|---------------------------|--------------|--------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|
|                |                    |       | Б                | Ж      | У      |                           | В1           | С      | А     | Е     | Са                       | Р       | Mg     | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                    |       |                  |        |        |                           |              |        |       |       |                          |         |        |       |
| 412/2013       | Биточек куриный    | 90    | 13,500           | 9,643  | 8,357  | 169,713                   | 0,090        | 0,770  | 0,038 | 0,386 | 33,429                   | 84,857  | 16,714 | 1,028 |
| 415/2013       | Рис припущенный    | 150   | 3,540            | 6,045  | 32,400 | 198,150                   | 0,03         | 0,000  | 0,040 | 0,270 | 4,800                    | 68,550  | 21,75  | 0,510 |
| 106/2013       | Помидоры свежие    | 60    | 0,660            | 0,120  | 2,280  | 14,400                    | 0,036        | 15,000 | 0,000 | 0,420 | 8,400                    | 15,600  | 1,200  | 0,540 |
| 493/2013       | Чай с сахаром      | 200   | 0,100            | 0,000  | 15,000 | 60,000                    | 0,000        | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 11,000                   | 3,000   | 1,000  | 0,300 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный     | 25    | 1,90             | 0,20   | 12,30  | 58,75                     | 0,03         | 0,00   | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25   | 3,50   | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                    |       | 19,700           | 16,008 | 70,337 | 501,013                   | 0,186        | 15,770 | 0,078 | 1,351 | 62,629                   | 188,257 | 44,164 | 2,653 |

День:

3

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 25,58   | 20,26  | 21,00      | 21,32     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 4  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда   | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|----------------|----------------------|-------|------------------|-------|-------|--------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                |                      |       | Б                | Ж     | У     |                    | В1           | С     | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                      |       |                  |       |       |                    |              |       |       |       |                          |        |       |       |
| 106/2013       | Огурец свежий        | 60    | 0,480            | 0,060 | 1,500 | 8,400              | 0,018        | 6,000 | 0,000 | 0,060 | 13,800                   | 25,200 | 8,400 | 0,360 |
| 407/2013       | Рагу из птицы        | 220   | 17,35            | 18,10 | 19,99 | 311,77             | 0,15         | 13,07 | 0,03  | 3,90  | 31,43                    | 174,74 | 49,03 | 2,26  |
| 519/2013       | Напиток из шиповника | 200   | 0,70             | 0,30  | 22,80 | 97,00              | 0,01         | 70,00 | 0,00  | 0,00  | 12,00                    | 3,00   | 3,00  | 1,50  |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный       | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                      |       | 20,43            | 18,66 | 56,59 | 475,92             | 0,21         | 89,07 | 0,03  | 4,24  | 62,23                    | 219,19 | 63,93 | 4,40  |

День:

4

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 26,53   | 23,62  | 16,89      | 20,25     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 5  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--------------------|-------|------------------|-------|-------|--------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                    |       | Б                | Ж     | У     |                    | В1           | С     | А     | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                    |       |                  |       |       |                    |              |       |       |      |                          |        |       |      |
| 106/2013       | Помидоры свежие    | 30    | 0,03             | 0,01  | 1,14  | 7,20               | 0,018        | 7,50  | 0,00  | 0,21 | 4,20                     | 7,80   | 6,00  | 0,27 |
| 106/2013       | Огурцы свежие      | 30    | 0,24             | 0,03  | 0,75  | 4,20               | 0,009        | 3,00  | 0,00  | 0,03 | 6,90                     | 12,60  | 4,20  | 0,18 |
| 349/2013       | Тефтели рыбные     | 90    | 7,830            | 4,770 | 8,640 | 108,90             | 0,063        | 0,630 | 0,009 | 2,34 | 26,10                    | 112,50 | 22,50 | 0,63 |
| 429/2013       | Картофельное пюре  | 150   | 3,15             | 6,60  | 16,35 | 138,00             | 0,14         | 5,10  | 0,05  | 0,15 | 39,00                    | 85,50  | 28,50 | 1,05 |
| 494/2013       | Чай с лимоном      | 200   | 0,10             | 0,00  | 15,20 | 61,00              | 0,00         | 2,80  | 0,00  | 0,00 | 14,20                    | 4,00   | 2,00  | 0,40 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный     | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00  | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                    |       | 13,25            | 11,61 | 54,38 | 378,05             | 0,26         | 19,03 | 0,06  | 3,01 | 95,40                    | 238,65 | 66,70 | 2,81 |

День:

5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 17,21   | 14,69  | 16,23      | 16,09     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 6  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда                   | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |        |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|----------------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------------------|--------------|--------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                |                                      |       | Б                | Ж     | У     |                    | В1           | С      | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |       |                  |       |       |                    |              |        |       |       |                          |        |       |       |
| 301/2013       | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200/5 | 17,23            | 26,78 | 4,61  | 326,15             | 0,125        | 0,61   | 0,40  | 0,92  | 163,08                   | 307,69 | 24,61 | 3,08  |
| 106/2013       | Помидоры свежие                      | 60    | 0,660            | 0,120 | 2,280 | 14,400             | 0,036        | 15,000 | 0,000 | 0,420 | 8,400                    | 15,600 | 1,200 | 0,540 |
| 500/2013       | Кофейный напиток на сгущеном молоке  | 200   | 2,90             | 2,00  | 20,90 | 113,00             | 0,02         | 0,40   | 0,01  | 0,00  | 129,00                   | 87,00  | 13,00 | 0,80  |
| 100/2013       | Сыр                                  | 15    | 3,84             | 3,92  | 0,00  | 51,45              | 0,005        | 0,10   | 0,03  | 0,08  | 135,00                   | 88,50  | 7,50  | 0,14  |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный                       | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00   | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                                      |       | 26,53            | 33,02 | 40,09 | 563,75             | 0,22         | 16,11  | 0,44  | 1,70  | 440,48                   | 515,04 | 49,81 | 4,84  |

День:

6

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 34,45   | 41,80  | 11,97      | 23,99     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

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

| № рецептур     | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества |      |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|-----------------------------|-------|------------------|------|-------|--------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                             |       | Б                | Ж    | У     |                    | В1           | С     | А     | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                             |       |                  |      |       |                    |              |       |       |      |                          |        |       |      |
| 106/2013       | Огурцы свежие               | 30    | 0,24             | 0,03 | 0,75  | 4,20               | 0,009        | 3,00  | 0,00  | 0,03 | 6,90                     | 12,60  | 4,20  | 0,18 |
| 106/2013       | Помидоры свежие             | 30    | 0,03             | 0,01 | 1,14  | 7,20               | 0,018        | 7,50  | 0,00  | 0,21 | 4,20                     | 7,80   | 6,00  | 0,27 |
| 372/2013       | Голубцы ленивые             | 90    | 7,65             | 7,47 | 3,60  | 112,50             | 0,036        | 11,16 | 0,018 | 0,27 | 30,60                    | 92,70  | 18,90 | 1,35 |
| 291/2013       | Макаронные изделия отварные | 150   | 5,66             | 0,68 | 29,04 | 144,90             | 0,06         | 0,02  | 0,00  | 0,80 | 5,70                     | 35,70  | 0,81  | 0,78 |
| 519/2013       | Напиток из шиповника        | 200   | 0,70             | 0,30 | 22,80 | 97,00              | 0,01         | 70,00 | 0,00  | 0,00 | 12,00                    | 3,00   | 3,00  | 1,50 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный              | 25    | 1,90             | 0,20 | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00  | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                             |       | 16,18            | 8,69 | 69,63 | 424,55             | 0,16         | 91,68 | 0,02  | 1,59 | 64,40                    | 168,05 | 36,41 | 4,36 |

День:

7

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 21,02   | 10,99  | 20,79      | 18,07     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 8  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--------------------|-------|------------------|-------|-------|--------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                    |       | Б                | Ж     | У     |                    | В1           | С    | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                    |       |                  |       |       |                    |              |      |      |      |                          |        |       |      |
| 260/2013       | Каша "Дружба"      | 200   | 5,26             | 11,66 | 25,06 | 226,20             | 0,08         | 1,32 | 0,08 | 0,20 | 126,60                   | 140,40 | 30,60 | 0,56 |
| 589/2013       | Пряники            | 50    | 2,95             | 2,35  | 37,50 | 183,00             | 0,040        | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 5,50                     | 25,00  | 4,50  | 0,40 |
| 496/2013       | Какао с молоком    | 200   | 3,60             | 3,30  | 25,00 | 144,00             | 0,04         | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 124,00                   | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| 518/2013       | Сок яблочный       | 200   | 0,50             | 0,10  | 0,10  | 46,00              | 0,01         | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 0,00   | 0,00  | 1,40 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный     | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                    |       | 14,21            | 17,61 | 99,96 | 657,95             | 0,20         | 4,62 | 0,10 | 1,68 | 268,10                   | 291,65 | 65,60 | 3,44 |

День:

8

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| <b>СанПин Таблица № 3</b> | <b>Белки %</b> | <b>Жиры %</b> | <b>Углеводы %</b> | <b>Калории %</b> |
|---------------------------|----------------|---------------|-------------------|------------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 18,45          | 22,29         | 29,84             | 28,00            |
|                           |                |               |                   |                  |
|                           |                |               |                   |                  |

День: 9  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецептур  | Наименование блюда            | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорий<br>ность,<br>ккал | ВИТАМИНЫ, мг |        |       |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|----------------|-------------------------------|-------|------------------|-------|-------|---------------------------|--------------|--------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                |                               |       | Б                | Ж     | У     |                           | В1           | С      | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                               |       |                  |       |       |                           |              |        |       |       |                          |        |        |       |
| 106/2013       | Помидоры свежие               | 60    | 0,660            | 0,120 | 2,280 | 14,400                    | 0,036        | 15,000 | 0,000 | 0,420 | 8,400                    | 15,600 | 1,200  | 0,540 |
| 410/2013       | Фрикадельки из кур            | 90    | 12,84            | 11,16 | 6,84  | 178,80                    | 0,05         | 0,72   | 0,06  | 0,48  | 37,20                    | 90,00  | 14,40  | 1,08  |
| 237/2013       | Каша гречневая<br>рассыпчатая | 150   | 8,55             | 7,85  | 37,08 | 253,05                    | 0,21         | 0,00   | 0,04  | 0,62  | 14,25                    | 202,65 | 135,30 | 4,55  |
| 494/2013       | Чай с лимоном                 | 200   | 0,10             | 0,00  | 15,20 | 61,00                     | 0,00         | 2,80   | 0,00  | 0,00  | 14,20                    | 4,00   | 2,00   | 0,40  |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный                | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75                     | 0,03         | 0,00   | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50   | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                               |       | 24,05            | 19,33 | 73,70 | 566,00                    | 0,32         | 18,52  | 0,10  | 1,79  | 79,05                    | 328,50 | 156,40 | 6,85  |

День:

9

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 31,23   | 24,47  | 22,00      | 24,09     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 10  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества |       |        | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|----------------|-----------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                |                             |       | Б                | Ж     | У      |                    | В1           | С     | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                             |       |                  |       |        |                    |              |       |       |       |                          |        |       |       |
| 411/20113      | Кнели из кур с рисом        | 90    | 15,56            | 15,81 | 6,69   | 230,14             | 0,08         | 0,90  | 0,06  | 0,26  | 20,57                    | 97,71  | 18,00 | 1,29  |
| 291/2013       | Макаронные изделия отварные | 150   | 5,66             | 0,68  | 29,04  | 144,90             | 0,06         | 0,02  | 0,00  | 0,80  | 5,70                     | 35,70  | 0,81  | 0,78  |
| 106/2013       | Огурец свежий               | 60    | 0,480            | 0,060 | 1,500  | 8,400              | 0,018        | 6,000 | 0,000 | 0,060 | 13,800                   | 25,200 | 8,400 | 0,360 |
| 493/2013       | Чай с сахаром               | 200   | 0,100            | 0,000 | 15,000 | 60,000             | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000                   | 3,000  | 1,000 | 0,300 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный              | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                             |       | 23,70            | 16,75 | 64,53  | 502,19             | 0,19         | 6,92  | 0,06  | 1,40  | 56,07                    | 177,86 | 31,71 | 3,01  |

День:

10

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 30,78   | 21,20  | 19,26      | 21,37     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

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

| №<br>рецептур  | Наименование блюда              | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорийн<br>ость,<br>ккал | ВИТАМИНЫ, мг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|---------------------------------|-------|------------------|-------|-------|---------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                 |       | Б                | Ж     | У     |                           | В1           | С    | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                 |       |                  |       |       |                           |              |      |      |      |                          |        |       |      |
| 267/2013       | Каша пшенная<br>молочная жидкая | 220   | 6,09             | 9,48  | 35,64 | 252,34                    | 0,07         | 1,69 | 0,06 | 0,20 | 157,74                   | 166,98 | 34,32 | 0,48 |
| 105/2013       | Масло сливочное                 | 10    | 0,05             | 8,25  | 0,08  | 74,80                     | 0,00         | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 1,20                     | 1,90   | 0,00  | 0,02 |
| 100/2013       | Сыр                             | 15    | 3,84             | 3,92  | 0,00  | 51,45                     | 0,005        | 0,10 | 0,03 | 0,08 | 135,00                   | 88,50  | 7,50  | 0,14 |
| 111/2013       | Батон нарезной                  | 30    | 2,25             | 0,87  | 15,42 | 78,60                     | 0,03         | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70                     | 19,50  | 3,90  | 0,36 |
| 495/2013       | Чай с молоком                   | 200   | 1,50             | 1,30  | 15,90 | 81,00                     | 0,04         | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 127,00                   | 93,00  | 15,00 | 0,40 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный                  | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75                     | 0,03         | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                                 |       | 15,63            | 24,02 | 79,34 | 596,94                    | 0,18         | 3,09 | 0,16 | 1,17 | 431,64                   | 386,13 | 64,22 | 1,68 |

День:

11

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 20,30   | 30,41  | 23,68      | 25,40     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 12  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда       | Выход | Пищевые вещества |       |        | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|----------------|--------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                |                          |       | Б                | Ж     | У      |                    | В1           | С     | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                          |       |                  |       |        |                    |              |       |       |       |                          |        |       |       |
| 405/2013       | Курица в соусе с томатом | 90    | 10,20            | 10,13 | 3,08   | 144,00             | 0,02         | 1,73  | 0,02  | 0,38  | 25,50                    | 67,50  | 12,00 | 0,75  |
| 415/2013       | Рис припущенный          | 150   | 3,540            | 6,045 | 32,400 | 198,150            | 0,03         | 0,000 | 0,040 | 0,270 | 4,800                    | 68,550 | 21,75 | 0,510 |
| 106/2013       | Огурец свежий            | 60    | 0,480            | 0,060 | 1,500  | 8,400              | 0,018        | 6,000 | 0,000 | 0,060 | 13,800                   | 25,200 | 8,400 | 0,360 |
| 494/2013       | Чай с лимоном            | 200   | 0,10             | 0,00  | 15,20  | 61,00              | 0,00         | 2,80  | 0,00  | 0,00  | 14,20                    | 4,00   | 2,00  | 0,40  |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный           | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                          |       | 16,22            | 16,44 | 64,48  | 470,30             | 0,10         | 10,53 | 0,06  | 0,98  | 63,30                    | 181,50 | 47,65 | 2,30  |

День: 12

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 21,06   | 20,80  | 19,25      | 20,01     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 13  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецептур  | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества |       |        | Калорий<br>ность,<br>ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|----------------|---|-------|------------------|-------|--------|---------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                |   |       | Б                | Ж     | У      |                           | В1           | С     | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |       |                  |       |        |                           |              |       |       |       |                          |        |       |       |
| 392/2013       | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 90    | 9,90             | 10,53 | 7,02   | 162,00                    | 0,045        | 0,09  | 0,009 | 0,54  | 9,00                     | 90,90  | 11,70 | 1,44  |
| 423/2013       | Капуста тушеная                           | 75    | 2,78             | 2,70  | 2,93   | 47,25                     | 0,03         | 12,75 | 0,02  | 0,53  | 45,75                    | 41,25  | 18,00 | 0,75  |
| 429/2013       | Картофельное пюре                         | 75    | 1,58             | 3,30  | 8,18   | 69,00                     | 0,07         | 2,55  | 0,02  | 0,08  | 19,50                    | 42,75  | 14,25 | 0,53  |
| 106/2013       | Огурцы свежие                             | 30    | 0,24             | 0,03  | 0,75   | 4,20                      | 0,009        | 3,00  | 0,00  | 0,03  | 6,90                     | 12,60  | 4,20  | 0,18  |
| 106/2013       | Помидоры свежие                           | 30    | 0,03             | 0,01  | 1,14   | 7,20                      | 0,018        | 7,50  | 0,00  | 0,21  | 4,20                     | 7,80   | 6,00  | 0,27  |
| 493/2013       | Чай с сахаром                             | 200   | 0,100            | 0,000 | 15,000 | 60,000                    | 0,000        | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 11,000                   | 3,000  | 1,000 | 0,300 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный                            | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                     | 0,03         | 0,00  | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |   |       | 16,52            | 16,77 | 47,31  | 408,40                    | 0,20         | 25,89 | 0,05  | 1,66  | 101,35                   | 214,55 | 58,65 | 3,74  |

День:

13

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 21,46   | 21,22  | 14,12      | 17,38     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 14  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|-----------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                             |       | Б                | Ж     | У     |                    | В1           | С     | А     | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                             |       |                  |       |       |                    |              |       |       |      |                          |        |       |      |
| 390/2013       | Тефтели из говядины "Ёжики" | 90    | 8,55             | 13,77 | 10,26 | 198,90             | 0,05         | 0,72  | 0,099 | 0,45 | 18,90                    | 97,20  | 14,40 | 1,35 |
| 291/2013       | Макаронные изделия отварные | 150   | 5,66             | 0,68  | 29,04 | 144,90             | 0,06         | 0,02  | 0,00  | 0,80 | 5,70                     | 35,70  | 0,81  | 0,78 |
| 25/2013        | Салат из сырых овощей       | 60    | 0,66             | 3,66  | 2,22  | 39,00              | 0,02         | 8,10  | 0,00  | 1,74 | 15,60                    | 20,40  | 11,40 | 0,36 |
| 495/2013       | Чай с молоком               | 200   | 1,50             | 1,30  | 15,90 | 81,00              | 0,04         | 1,30  | 0,01  | 0,00 | 127,00                   | 93,00  | 15,00 | 0,40 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный              | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00  | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                             |       | 18,27            | 19,61 | 69,72 | 522,55             | 0,20         | 10,14 | 0,11  | 3,27 | 172,20                   | 262,55 | 45,11 | 3,17 |

День:

14

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 23,73   | 24,82  | 20,81      | 22,24     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 15  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества |      |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--------------------|-------|------------------|------|-------|--------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                    |       | Б                | Ж    | У     |                    | В1           | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                    |       |                  |      |       |                    |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 345/2013       | Котлета рыбная     | 90    | 12,51            | 1,89 | 8,64  | 101,70             | 0,06         | 0,36  | 0,02 | 0,90 | 31,50                    | 144,00 | 20,70 | 0,54 |
| 429/2013       | Картофельное пюре  | 150   | 3,15             | 6,60 | 16,35 | 138,00             | 0,14         | 5,10  | 0,05 | 0,15 | 39,00                    | 85,50  | 28,50 | 1,05 |
| 107/2013       | Огурец соленый     | 60    | 0,48             | 0,06 | 1,02  | 7,80               | 0,01         | 3,00  | 0,00 | 0,06 | 13,80                    | 14,40  | 8,40  | 0,36 |
| 494/2013       | Чай с лимоном      | 200   | 0,10             | 0,00 | 15,20 | 61,00              | 0,00         | 2,80  | 0,00 | 0,00 | 14,20                    | 4,00   | 2,00  | 0,40 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный     | 25    | 1,90             | 0,20 | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                    |       | 18,14            | 8,75 | 53,51 | 367,25             | 0,25         | 11,26 | 0,07 | 1,39 | 103,50                   | 264,15 | 63,10 | 2,63 |

День:

15

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся**

**в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| <b>СанПин Таблица № 3</b> | <b>Белки %</b> | <b>Жиры %</b> | <b>Углеводы %</b> | <b>Калории %</b> |
|---------------------------|----------------|---------------|-------------------|------------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 23,56          | 11,08         | 15,97             | 15,63            |
|                           |                |               |                   |                  |
|                           |                |               |                   |                  |

День: 16  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецептур  | Наименование блюда                     | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорий<br>ность,<br>ккал | ВИТАМИНЫ, мг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--|-------|------------------|-------|-------|---------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |  |       | Б                | Ж     | У     |                           | В1           | С    | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |       |                  |       |       |                           |              |      |      |      |                          |        |       |      |
| 319/2013       | Пудинг творожный<br>запеченый          | 150   | 20,70            | 19,70 | 31,70 | 387,00                    | 0,10         | 0,30 | 0,10 | 0,70 | 229,00                   | 281,00 | 33,00 | 1,40 |
| 100/2013       | Сыр                                    | 15    | 3,84             | 3,92  | 0,00  | 51,45                     | 0,005        | 0,10 | 0,03 | 0,08 | 135,00                   | 88,50  | 7,50  | 0,14 |
| 111/2013       | Батон нарезной                         | 30    | 2,25             | 0,87  | 15,42 | 78,60                     | 0,03         | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70                     | 19,50  | 3,90  | 0,36 |
| 500/2013       | Кофейный напиток на<br>сгущеном молоке | 200   | 2,90             | 2,00  | 20,90 | 113,00                    | 0,02         | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 129,00                   | 87,00  | 13,00 | 0,80 |
| 518/2013       | Сок яблочный                           | 200   | 0,50             | 0,10  | 0,10  | 46,00                     | 0,01         | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 0,00   | 0,00  | 1,40 |
| <b>Итого</b>   |  |       | 30,19            | 26,59 | 68,12 | 676,05                    | 0,17         | 2,80 | 0,14 | 1,29 | 505,70                   | 476,00 | 57,40 | 4,10 |

День:

16

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 39,21   | 33,66  | 20,33      | 28,77     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 17  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества |       |        | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |        |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|----------------|-----------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------------------|--------------|--------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                |                             |       | Б                | Ж     | У      |                    | В1           | С      | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                             |       |                  |       |        |                    |              |        |       |       |                          |        |       |       |
| 381/2013       | Котлета мясная              | 90    | 16,02            | 15,75 | 12,87  | 257,40             | 0,08         | 0,00   | 0,04  | 0,45  | 35,10                    | 166,50 | 23,40 | 2,52  |
| 291/2013       | Макаронные изделия отварные | 150   | 5,66             | 0,68  | 29,04  | 144,90             | 0,06         | 0,02   | 0,00  | 0,80  | 5,70                     | 35,70  | 0,81  | 0,78  |
| 106/2013       | Помидоры свежие             | 60    | 0,660            | 0,120 | 2,280  | 14,400             | 0,036        | 15,000 | 0,000 | 0,420 | 8,400                    | 15,600 | 1,200 | 0,540 |
| 493/2013       | Чай с сахаром               | 200   | 0,100            | 0,000 | 15,000 | 60,000             | 0,000        | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 11,000                   | 3,000  | 1,000 | 0,300 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный              | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75              | 0,03         | 0,00   | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                             |       | 24,34            | 16,75 | 71,49  | 535,45             | 0,20         | 15,02  | 0,04  | 1,95  | 65,20                    | 237,05 | 29,91 | 4,42  |

День:

17

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 31,61   | 21,20  | 21,34      | 22,79     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 18  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецептур  | Наименование блюда            | Выход | Пищевые вещества |       |       | Калорий<br>ность,<br>ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|----------------|-------------------------------|-------|------------------|-------|-------|---------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                |                               |       | Б                | Ж     | У     |                           | В1           | С     | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                               |       |                  |       |       |                           |              |       |       |       |                          |        |        |       |
| 412/2013       | Шницель куриный               | 90    | 13,500           | 9,643 | 8,357 | 169,713                   | 0,090        | 0,770 | 0,038 | 0,386 | 33,429                   | 84,857 | 16,714 | 1,028 |
| 237/2013       | Каша гречневая<br>рассыпчатая | 150   | 8,55             | 7,85  | 37,08 | 253,05                    | 0,21         | 0,00  | 0,04  | 0,62  | 14,25                    | 202,65 | 135,30 | 4,55  |
| 106/2013       | Огурец свежий                 | 60    | 0,480            | 0,060 | 1,500 | 8,400                     | 0,018        | 6,000 | 0,000 | 0,060 | 13,800                   | 25,200 | 8,400  | 0,360 |
| 495/2013       | Чай с молоком                 | 200   | 1,50             | 1,30  | 15,90 | 81,00                     | 0,04         | 1,30  | 0,01  | 0,00  | 127,00                   | 93,00  | 15,00  | 0,40  |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный                | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30 | 58,75                     | 0,03         | 0,00  | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50   | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                               |       | 25,93            | 19,05 | 75,14 | 570,91                    | 0,39         | 8,07  | 0,09  | 1,34  | 193,48                   | 421,96 | 178,91 | 6,61  |

День:

18

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 33,68   | 24,12  | 22,43      | 24,29     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

День: 19  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептур     | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества |      |       | Калорийность, ккал | ВИТАМИНЫ, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--------------------|-------|------------------|------|-------|--------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                    |       | Б                | Ж    | У     |                    | В1           | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                    |       |                  |      |       |                    |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 345/2013       | Биточки рыбные     | 90    | 12,51            | 1,89 | 8,64  | 101,70             | 0,06         | 0,36  | 0,02 | 0,90 | 31,50                    | 144,00 | 20,70 | 0,54 |
| 429/2013       | Картофельное пюре  | 150   | 3,15             | 6,60 | 16,35 | 138,00             | 0,14         | 5,10  | 0,05 | 0,15 | 39,00                    | 85,50  | 28,50 | 1,05 |
| 106/2013       | Помидоры свежие    | 30    | 0,03             | 0,01 | 1,14  | 7,20               | 0,018        | 7,50  | 0,00 | 0,21 | 4,20                     | 7,80   | 6,00  | 0,27 |
| 106/2013       | Огурцы свежие      | 30    | 0,24             | 0,03 | 0,75  | 4,20               | 0,009        | 3,00  | 0,00 | 0,03 | 6,90                     | 12,60  | 4,20  | 0,18 |
| 494/2013       | Чай с лимоном      | 200   | 0,10             | 0,00 | 15,20 | 61,00              | 0,00         | 2,80  | 0,00 | 0,00 | 14,20                    | 4,00   | 2,00  | 0,40 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный     | 25    | 1,90             | 0,20 | 12,30 | 58,75              | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,28 | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28 |
| <b>Итого</b>   |                    |       | 17,93            | 8,73 | 54,38 | 370,85             | 0,26         | 18,76 | 0,07 | 1,57 | 100,80                   | 270,15 | 64,90 | 2,72 |

День:

19

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 23,29   | 11,05  | 16,23      | 15,78     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |

**День:** 20  
**Сезон:** весенне-летний  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| №<br>рецептур  | Наименование блюда     | Выход | Пищевые вещества |       |        | Калорий<br>ность,<br>ккал | ВИТАМИНЫ, мг |        |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|----------------|------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------------------------|--------------|--------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                |                        |       | Б                | Ж     | У      |                           | В1           | С      | А     | Е     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                        |       |                  |       |        |                           |              |        |       |       |                          |        |       |       |
| 406/2013       | Плов из отварной птицы | 215   | 16,38            | 16,27 | 38,80  | 367,50                    | 0,03         | 1,33   | 0,01  | 5,53  | 33,78                    | 136,10 | 31,70 | 1,33  |
| 106/2013       | Помидоры свежие        | 60    | 0,660            | 0,120 | 2,280  | 14,400                    | 0,036        | 15,000 | 0,000 | 0,420 | 8,400                    | 15,600 | 1,200 | 0,540 |
| 493/2013       | Чай с сахаром          | 200   | 0,100            | 0,000 | 15,000 | 60,000                    | 0,000        | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 11,000                   | 3,000  | 1,000 | 0,300 |
| 108/2013       | Хлеб пшеничный         | 25    | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                     | 0,03         | 0,00   | 0,00  | 0,28  | 5,00                     | 16,25  | 3,50  | 0,28  |
| <b>Итого</b>   |                        |       | 19,04            | 16,59 | 68,38  | 500,65                    | 0,10         | 16,33  | 0,01  | 6,23  | 58,18                    | 170,95 | 37,40 | 2,45  |

День:

20

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся  
в образовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет на весенне-летний период**

| СанПин Таблица № 3  | Белки % | Жиры % | Углеводы % | Калории % |
|---------------------|---------|--------|------------|-----------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 24,73   | 21,00  | 20,41      | 21,30     |
|                     |         |        |            |           |
|                     |         |        |            |           |