

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного" (Афанасьева Л.Н.)



Утверждаю:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного" (Третьякова А. М.)
" " " 2015 г.



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школа города Лесного"

Дети 7 до 11 лет (1 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)															
						б		ж		у		калл		B1		C		A		D		Ca		P		Mg		Fe	
№ рец.	Завтрак:																												
58/3	Макароны, запеч. с сыром	150				6,3	8,6	1,3	254,5													10,2	0,854	5,53	0,15				
	Йогурт	100				4,2	1,8	4,8	52,0				0,080						0,06		0,35	17,5	0,32	5,09	0,84				
17/10	Кофе с молоком	200				3,0	2,9	13,4	91,0				0,045	0,225				0,002		0,48	95	0,848	5,5	0,13					
	Батон молочный	30				2,5	0,3	14,7	72,6				0,025							0,24	8,8	0,249	5,5	0,12					
	Обед:																												
таб.	Огурец свежий	60				0,5		2,3	6,6				0,007	2,500				0,003		0,04	1,5	0,21	3,5	0,12					
15/2	Суп из овощей	200				1,6	5,6	8,4	91,2				0,020	2,870				0,024		0,175	24,88	0,798	9,66	0,17					
4/9	Плов из мяса куры	200				19,1	17,4	33,0	365,6				0,080	11,820				0,04		1,38	31,36	0,08	11,9	3,2					
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60				4,9	0,6	29,3	145,2				0,070							0,46	8,9	0,498	9,58	0,21					
	Хлеб ржаной	60				5,1	2,0	25,5	155,4				0,080							0,44	8	0,738	17,6	6,2					
4/10	Компот из изюма	200						34,0	96,0				0,040	20,000				0,01		0,15	26	0,26		0,15					
	Фрукты	100				0,3	0,2	11,2	57,0				0,010	9,750				0,009		0,15	24	0,2	6,5	1,1					
	Полдник:																												
36/12	Пирожок с джемом	70				4,1	3,5	43,4	217,0				0,130	0,630				0,074		0,49	233,97	2,81	30,89	0,65					
	Молоко	200				6,4	7,2	9,6	128,0				0,040	0,600				0,006		0,07	248	1,84	18	0,05					
						64,4	51,6	265,6	1829,5				0,63	48				0,23		4,4	738	9,7	129	9,5					

Д.В.Гращенков, О.В. Чузунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л. Н.)

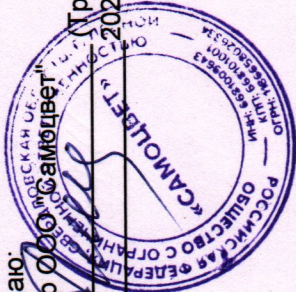
" " 2025 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Самолет"
(Третьякова А. М.)

" " 2025 г.



Дети 7 до 11 лет (2 день)											Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б ж у калл					B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe				
14/4	Каша пшениная с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,0	0,140	0,25	0,030	0,33	53,15	0,08	25,7	0,24				
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138,0	0,030	0,88	0,020	0,12	81,90	0,099	1,92	0,15				
18/12	Булочка витам.	50	4,0	1,4	26,6	135,0	0,040			0,15	6,25	0,023	7,5	0,20				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,006	0,48	0,022	0,03	112,00	0,748						
	Обед:																	
таб.	Свекла отварная	60	0,9	0,1	7,7	25,0	0,010	5,00	0,005	0,05	18,50	0,115	11,5	0,15				
19/2	Суп картоф. с горохом, фрикаделькой	200/15	6,7	4,0	15,8	116,0	0,130	0,83	0,250	0,21	40,18	0,07	31,3	0,35				
37/8	Оладьи из печени	90	16,2	9,2	6,1	271,9	0,090	11,82	0,212	2,22	10,37	1,43	8,9	0,83				
27/3	Рагу овощное	150	2,8	4,4	16,2	116,4	0,100	10,30	0,020	0,01	92,70	1,78	31,12	0,61				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070			0,72	15,60	0,14	15,6	0,24				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,63	18,00	0,638	17,6	3,20				
6/10	Компот из сухофруктов	200			34,0	96,0	0,070	8,00	0,010	0,22	36,00	0,16		0,15				
	Полдник:																	
доп.	Печенье	70	4,6	10,1	50,3	305,9	0,100		0,020	2,24	267,67	0,15	24,21	0,45				
14/10	Чай	200			9,1	37,0	0,005	4,10	0,001	0,05	9,25	0,054	5,6	0,23				
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,020	19,50	0,025	0,22	24,00	7,5	3,5	0,85				
			57,10	49,08	288,80	1737,10	0,89	61,2	0,62	7,2	786	13,0	184	8,6				

Д.В.Гращенко, О.В. Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ "Школа города Песного"
(Афанасьева Л.Н.)

" " "

2025г

Песного

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

г. 2025г

Дети 7 до 11 лет (3 день)

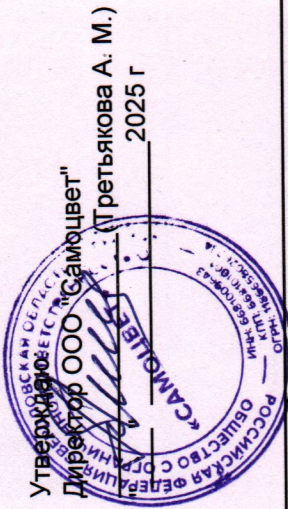
№ рец.	Завтрак:	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
	Батон молочный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,220		0,384	2,5	0,4	7,5	0,270
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,005	0,014	0,008	2,4	0,0	0,6	0,014
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,025	0,360	0,030	114,0	1,3		
7/4	Каша геркулесовая с маслом	150	4,8	5,6	20,4	160,8	0,045	0,300	0,010	163,7	2,6	42,2	1,360
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	9,2	37,0	0,005	2,050	0,001	0,030	9,3	0,1	4,6	0,310
	Обед:												
таб.	Помидор свежий	60	0,5	0,1	2,3	10,8	0,007	6,250	0,142	0,089	7,0	0,1	5,0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	3,0	6,2	56,8	0,211	4,470	0,113	1,622	58,2	0,9	15,3
13/8	Филе н/рубленое	90	20,0	19,7	0,4	258,3	0,046	1,250	0,120	2,950	40,5	1,8	23,4
3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133,0	0,049	11,370	0,013	0,005	44,2	0,8	17,3
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070		0,575	11,5	0,5	11,9	0,043
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080		0,440	18,0	0,7	17,6	4,600
4/10	Компот из кураги	200	0,3		17,9	73,0	0,005	3,900	0,004	0,060	10,2	0,0	3,3
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010	9,750	0,009	0,150	24,0	0,2	6,5
	полдник:												
доп.	Пряник березка	100	3,8	6,4	57,2	302,0	0,035	0,130	0,012	0,480	27,2	0,6	6,8
14/10	Чай	200		9,1	37,0	0,005	4,100	0,001	0,050	9,3	0,1	5,6	0,230
			61,2	58,7	235,0	1744,1	0,82	44	0,45	7,1	10,1	168	8,7

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Песного"
" (Афанасьева Л.Н.)

" " 2025 г



Дети 7 до 11 лет (4 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж			у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe		
			5,4	5,0	22,0											264,5	
2/4	Каша гречневая с маслом	150	5,4	5,0	22,0	264,5	0,121	0,080	0,007	0,553	131,77	1,995	19,60	0,46			
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,044	1,667	0,069	0,397	31,10	0,020	13,18	0,49			
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,010	0,010	0,004	0,017	62,80	0,086	7,00	0,03			
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,234	7,80	0,400	5,50	0,16			
	Обед:																
таб.	Огурец свежий	60	0,5		2,3	6,6	0,015	5,000	0,007	0,034	11,50	0,320	3,50	0,15			
3/2	Борщ со св. капустой	200	1,8	4,7	10,4	91,2	0,096	4,367	0,215	1,504	64,69	0,174	25,83	0,24			
9/7	Котлета рыбная	90	12,3	1,8	7,2	94,5	0,050	0,364	0,009	2,210	88,84	0,768	32,05	0,56			
60/3	Рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	193,0	0,021		0,012	0,291	29,85	0,917	6,26	0,09			
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,4	4,9	65,0	0,017	0,107	0,010	0,058	74,25	1,000	11,50	0,06			
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,070			0,460	15,60	0,920	7,66	0,11			
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,440	18,00	1,370	17,60	4,60			
5/10	Компот из чернослива	200			34,0	96,0	0,080	26,670	0,024	0,147	36,00	0,420		0,02			
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,015	6,500	0,011	0,158	24,00	0,230	3,50	1,10			
	Полдник:																
13/12	Булочка Домашняя	50	4,5	2,5	29,5	155,0	0,080			0,384	12,50	0,860	7,50	0,26			
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1		9,2	37,0	0,038	0,258	0,088	0,042	130,00	0,133	7,50	0,04			
			50,7	32,4	251,0	1587,0	0,76	45	0,46	6,9	739	9,6	168	8,4			

Д.В.Гращенко, О.В. Чулунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьев Л.Н.)

" " 2025 г



Утверждено:
Директор ООО "Самолет"
(Григорьев А. М.)
" " 2025 г

Дети 7 до 11 лет (5 день)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe						
8/4	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	0,080	1,640	0,060	0,350	17,50	0,32	5,09	0,84						
15/10	Каша рисовая с/м	150	4,5	4,4	31,8	0,020	0,810	0,022	0,250	150,00	0,92	13,79	0,27						
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	0,005	0,660	0,001	0,020	8,00	0,10	3,10	0,22						
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	0,025			0,140	7,80	0,14	6,18	0,14						
	Обед:																		
таб.	Помидор свежий	60	0,5	0,1	2,3	0,020	2,660	0,070	0,060	7,00	0,13	5,89	0,20						
21/2	Суп-паша "Домашняя" на кур.бу	200	1,8	2,7	11,1	0,020	0,240	0,086	0,834	22,42	0,80	3,02	0,18						
14/8	Котлета мясная	90	12,8	12,5	5,8	0,030	0,020	0,006	2,090	24,16	1,24	8,04	0,25						
13/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	0,050	18,910	0,049	0,870	97,40	0,62	15,24	0,44						
6/10	Компот из сухофруктов	200			34,0	0,050	17,030	0,001	0,090	36,00	0,26		0,18						
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	0,070			0,180	15,60	0,74	12,30	0,18						
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	0,080			0,270	18,00	0,73	16,24	3,95						
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	0,010	4,150	0,004	0,090	24,00	0,16	7,95	0,95						
	Полдник:																		
30/12	Пирожок с курагой	70	5,0	2,7	30,4	0,120	0,010	0,005	0,140	7,33	0,24	2,96	0,15						
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	0,03	0,26	0,006	0,04	248,00	0,18	16,47	0,06						
			65,8	67,1	245,8	0,61	46	0,31	5,4	770	9,0	172	8,3						

Д.В.Гращенко, О.В Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Песного" (Афанасьева Л.Н.)

" " 2025 г



Дети 7 до 11 лет (6 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		0,005	0,158	0,013	0,024	188	0,84						
9/5	Запеканка творожная со сгущ	150/30	25,4	14,4	19,8	0,18	1,33	0,08	0,84	315	2,56	28,13	0,15				
14/10	Чай	200			9,1	0,004		0,0005	0,03	11	0,104	3,61	0,23				
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	0,025			0,28	9	0,24	6,77	0,12				
	Обед:																
таб.	Свекла отварная	60	1,1		29,4	0,008	1,32	0,001	0,04	23	0,215	13,87	0,65				
11/2	Рассольник "Домашний"	200	1,9	4,8	95,2	0,08	1,92	0,085	0,85	79	2,91	51,06	0,64				
5/9	Медальоны куриные	90	16,1	13,1	236,7	0,04	0,85	0,11	2,54	68,8	2,26	19,12	0,85				
57/3	Рожки отварные	150	5,3	3,8	185,0	0,13		0,16	0,42	44	0,58	10,3	1,11				
4/10	Компот из изюма	200			96,0	0,06	21,16	0,032	0,17	45	0,26		0,15				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	145,2	0,07			0,56	29	0,5	9,54	0,24				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	155,4	0,08			0,53	22	0,73	17,8	3,45				
	Фрукты	100	0,3	0,2	57,0	0,012	5,15	0,01	0,18	29	0,165	8,7	0,83				
	Полдник:																
30/12	Пирожок с яблоками	70	5,0	2,7	165,0	0,061	0,714	0,003	0,77	17	0,408	6,32	0,26				
	Ряженка	200	5,6	8,2	108,0	0,058	0,46	0,025	0,006	16,2	1,8	17,5	0,06				
			61,6	55,1	284,4	0,81	33	0,52	7,2	896	14	193	8,9				

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного" (Афанасьева Л.Н.)

" " 2025 г



Утверждено:
Директор ООО "Самоцвет" (Григорьева А. М.)

" " 2025 г



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

Дети 7 до 11 лет (8 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe				
18/12	Булочка витаминная	50	4,0	1,4	26,6	135,0	0,04		0,15	6,25	0,023	7,5	0,2				
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,005	0,017	0,005	4,3	0,03	0,3	0,007				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,004	0,015	0,04	340	1,96						
23/2	Вермишель молочная	200	3,4	3,7	12,0	164,4	0,04	0,6	0,4	161,4		20,2	0,4				
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1		9,2	37,0	0,002	1,36	0,001	12,9	0,016	5,6	0,35				
	Обед:																
таб.	Помидор свежий	60	0,5	0,1	2,3	10,8	0,02	2,66	0,07	7	0,13	5,89	0,2				
3/2	Борщ из свежей капусты	200	1,8	4,7	10,4	91,2	0,07	5,34	0,25	88	1,56	38,9	0,74				
13/8	Бифштекс паровой	90	20,0	19,6	0,4	258,3	0,47	0,96	0,12	49,6	0,51	25,3	1,36				
27/3	Рагу овощное	150	2,3	3,7	13,5	97,0	0,07	8,59	0,02	97,25	1,19	25,9	0,31				
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,3		17,9	73,0	0,07	8	0,01	36	0,16		0,15				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,07		0,69	21,8	0,74	21	0,26				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08		0,66	25,2	1,1	27,6	5,3				
	Полдник:																
доп.	Ватрушка "Лакомка"	75	9,8	9,3	30,2	244,6	0,05	0,09	0,028	76,1	1,5	13,65	0,22				
9/10	Кисель	200	1,0	0,1	31,4	130,0	0,005	0,8	0,002	9,25	0,104	5,6	0,31				
			65,7	61,4	186,1	1653,7	0,86	32	0,57	780	9,0	177	8,0				

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного" (Афанасьева Л.Н.)

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

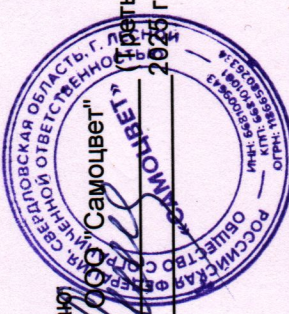
" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.



Утверждаю

Директор ООО "Самоцвет"

(Трапьякова А. М.)

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

" " 2025 г.

Дети 7 до 11 лет (9 день)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б		ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe					
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,05			0,38	2,5	0,4	7,5	0,27					
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001		0,019	0,01	2	0,02	0,1	0,02					
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,009	0,11	0,013	0,02	201	0,6							
7/4	Каша геркулесовая с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,0	0,15	0,07	0,03	0,19	108,7	0,83	28,95	0,53					
15/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	103,0	0,005	0,66	0,001	0,02	8	0,1	3,1	0,22					
	Обед:																		
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,4	4,9	65,0	0,07	0,107	0,01	0,058	74,25	1	11,5	0,06					
33/2	Суп "Крестынский"	200	1,9	4,8	10,2	115,2	0,08	1,48	0,025	2,17	43	0,72	15,59	0,38					
14/8	Шницель из говядины	90	12,8	12,5	5,8	186,3	0,040	0,030	0,007	2,100	44,16	1,25	16,04	0,66					
3/3	Рис припущенный	150	3,1	4,2	20,6	133,0	0,060	18,900	0,050	0,880	97,30	1,46	19,25	0,60					
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2	0,07			0,4	13,3	0,5	11,6	0,13					
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			0,38	15	0,73	15,3	3,28					
4/10	Компот из кураги	200			34,0	96,0	0,018	39,7	0,27	0,08	11	0,04	2,2	1,34					
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,009	3,14	0,009	0,13	21	0,16	7,5	0,78					
	Полдник:																		
19/12	Коржик молочный	70	4,1	3,5	43,4	217,0	0,04	0,007	0,01	0,37	16	0,47	5,09	0,15					
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,02	0,19	0,012	0,05	238	0,18	15,5	0,04					
			53,8	58,3	241,2	1715,3	0,86	46	0,48	7,2	780,9	8,5	172	8,5					

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного" (Афанасьева Л. Н.)

" " 2025 года

Утверждаю:
Директор ООО "Самоеево" (Третьякова А. М.)

" " 2025 г



Дети 7 до 11 лет (10 день)										Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Завтрак:	б						ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	
		Омлет с зелёным горошком	150	9,9	6,9	6,4	167,5												
3/6											0,07			0,002	1,11	75,44	0,02	29,8	0,56
	Вафли Любимые	70	3,9	4,6	24,4	147,6				0,1	1,77	0,17	0,45			85,34	0,54	25,4	0,38
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0				0,01	0,03	0,001	0,046			91,1	0,69	4,6	0,02
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6				0,025						10,1	0,32	7	0,12
	Обед:																		
18/2	Суп картоф. с макаронными изделиями и фрикаделькой	200/15	2,6	3,9	17,4	115,2				0,11	5,43	0,16	1,42			27	1,01	22,67	0,39
10/8	Печень тушеная в молоч.соусе	90	16,1	8,9	5,8	167,0				0,08	0,75	0,03	0,25			42,4	0,47	12,16	0,85
57/3	Макаронные изд. отварные	150	5,3	3,8	32,4	185,0				0,15		0,04	1,05			46,59	0,7	5,6	0,97
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	60	4,9	0,6	29,3	145,2				0,07			1,38			20,27	0,66	12	0,14
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4				0,08			1,32			23,4	1,27	18,4	3,45
20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75,0				0,006	5,2	0,001	0,18			13,2	0,11	4,8	0,35
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0				0,01	13	0,003	0,45			41,2	0,28	13,5	0,82
	Полдник:																		
23/12	Манник	70	4,5	2,5	38,2	193,2				0,04		0,01	1,24			35,9	0,77	12,5	0,20
	Йогурт	200	5,6	8,2	8,4	108,0				0,03	1,4	0,012	0,02			240	1,9	8	0,07
			63,9	44,6	237,4	1645,3				0,78	28	0,43	8,9			762	9	176	8,3

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.