

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ СОШ № 70



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
Общества с Ограниченной Ответственностью  
«АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В.Толмачев  
2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА**

**/Возрастная группа 7-10 лет/**





Сезон: осенне-весенний 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																					
			Б	Ж	У	Y	В1	B2	C		A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe																						
																					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Итого за завтрак																						20,29	42,01	77,91	677,25	0,29	0,63	17,99	0,24	1,9	278,5	361,3	0,10	0,04	757,53	0,406	51,90	3,51	Объем (полноценный) рацион питания)			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0,03	0,03	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59																				
20,14 * 311	Салат из свежих заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80																				
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93																			
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,078	202,00	0,0	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	2,94																			
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,2	202,00	0,0	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	2,94																				
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33																			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,83	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84	Итого за обед (зимний период)																						
			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1																							
Подшинок																																										
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,022	9,91	0,031	0,022	9,91	0,031	10,76	0,08																				
66270,00	Кисломолоочный напиток/ Снежок	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	242,0	188,0	0,03	0,003	204,0	0,014	0,003	204,0	0,014	30,0	0,2																				
Итого за Подшинок			12,08	8,36	67,66	401,7	0,11	0,04	1,80	0,07	0,12	255,39	194,23	0,12	0,025	213,91	0,04	0,025	213,91	0,04	40,76	0,28																				
Ужин																																										
83,34	Яйцо отварное с огурцом /ИЛИ/ Лепешка с	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	0,014	5,60	0,004	5,22	0,05																				
455,22	Голоубки ленивые "Любительские "	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04																				
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0085	0,78	26,82	0,0085	2,34	0,1																				
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	0,0	0,45	0	3,0	0,66																				
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0,73	6,5	0,0	0	0,44																				
Итого за Ужин			24,8	15,9	67,0	509,6	0,2	0,3	28,3	0,3	0,0	117,8	261,2	0,9	1,3	256,2	0,1	1,3	256,2	0,1	56,0	4,3																				
Итого за день			88,5	93,0	321,8	2324,6	1,6	1,8	88,2	0,7	2,1	820,6	1328,6	1,3	1,7	1533,7	0,7	1,7	1533,7	0,7	286,1	13,9																				
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,4	60	0,7	1,0	1100	1100	3,0	3,0	1100	1,0	3,0	1100	1,0	250	12,00																				
% от суточной нормы			114,9%	117,8%	96,1%	98,9%	130,0%	131,1%	147,1%	95%	206,9%	74,6%	120,8%	43,6%	55,4%	141,2%	70%	55,4%	141,2%	70%	114,4%	116%																				

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

\*Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим.состав на фрукт указывается по фактической выдане фрукта (рассчит произведен на яблоко)

\* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

\* Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта.

\* Консервированные изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

Сезон: осень-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

подразделки

№ п/п	Наименование порции	Масса порции					Плотность порции (г)					Энергетический	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		а	б	в	ж	у	а	б	в	г	д		е	ж	з	и	к	л	м	н	о	
100	Салат "Фруктовый" с салатной заправкой	0,65	0,3	9,2	0,03	3,80	0,00	0,10	0,03	0,03	0,00	0,03	144,06	0,0	0,0	11,00	1,25					
150/30	Суп овощной с картофельными котлетами и молочным соусом (картофельного происхождения) с молочным соусом	25,02	5,48	82,25	0,02	0,04	0,33	0,43	0,43	0,43	0,43	247,8	0,02	0,02	3,99	0,06						
200	Суп овощной с картофельными котлетами и молочным соусом	5,00	3,2	24,66	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,20	187,9	0,09	14,00	0,12				
20	Суп овощной с картофельными котлетами и молочным соусом	1,52	0,16	9,17	0,02	0,01	0,44	0,00	0,00	0,00	4,00	13,0	2,9	1,20	26,2	0,6	6,60	0,22				
330	Суп овощной с картофельными котлетами и молочным соусом	32,2	9,1	125,3	0,11	0,23	5,87	0,06	0,46	180,24	145,37	3,70	1,63	605,91	0,75	35,59	1,65					
60	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	0,34	2,05	1,74	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29					
60	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с морковью)	0,72	5,41	6,32	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,08	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64					
200	Суп "Сырковый" с фасолью на бульоне	1,77	2,65	12,74	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80					
90	Пшеница "Тотопит" запеченный с овощами	18,04	9,67	4,00	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	-	0,060	20,00	25,23	1,68					
332	Макробиотическая каша отварная с маслом сливочным	5,70	3,43	36,45	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09					
200	Сок фруктовый	0,20	0,26	22,20	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24					
70	Хлеб ржанно-пшеничный	1,85	0,36	23,94	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		27,9	18,4	101,1	0,5	0,3	33,9	0,7	0,1	123,6	418,6	0,3	0,9	492,5	0,2	108,9	4,4					
Итого за Обед (вспомогательный рацион питания)		28,3	21,8	105,7	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	420,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8					
456,31	Мучное кушачное изделие/ Пирожок печеный с мясом	4,18	11,16	45,29	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58					
375,01	Чай черный с лимоном	0,24	0,06	15,22	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87					
Итого за Подзавтрак		4,4	11,2	60,5	0,13	0,05	2,3	0,0	0,13	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,05	13,8	1,45					
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	1,10	2,07	3,0	0,02	0,03	0,28	0,04	0,0	34,8	20,6	0,26	0,19	10,9	0,05	11,26	0,65					
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	0,36	4,5	0,47	0,0	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06					
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	0,1	0,0	20,7	0,00	0	2,5	0	0	4,0	3,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15					
5,01	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,25	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44					
Итого за Ужин		5,3	7,0	48,5	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,118	14,12	1,30					
Итого в день		69,8	45,8	335,3	0,8	0,7	46,1	0,9	0,7	389,6	680,0	5,7	3,1	1180,2	1,2	172,3	8,8					
Итого за сутки		77,0	79,0	335,0	1,20	1,4	60	0,70	1,0	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00					
% от суточной нормы		90,7%	57,9%	100,1%	65,3%	49,3%	76,8%	127,6%	6,5%	35,4%	61,8%	190,6%	101,9%	107,3%	116,3%	68,9%	73,6%					

итерин

Питания 2

Семь

Подпиток

основной весовой

7-11 лет

№	Имя порции	Питательные вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
10	Сыр порционный	2,1	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1	
200	Суп овощной / Суп порционный	7,43	8,65	46,9	238,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	0,00	136,00	181,37	0,063	0,014	238,7	0,15	47,60	1,24	
200	Суп овощной / Суп порционный	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,050	0,05	0,00	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40	
60	Хлеб пшеничный	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,16	0,0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66	
18,99	Итого за завтрак	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,10	0,03	465,68	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40		
60	Слив "Фисолик" / Заправленный растительным маслом	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80	
200/50	Суп овощной на бульоне с гречихой	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
90	Котлеты рыбные запеченные с соусом сметано-	19,93	15,5	27,22	290,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	0,08	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	0,00	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
661,12	Кондитерское изделие / Маршмэлло	30	1,4	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
34,1	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	34,9	147,0	965,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	0,02	0,7	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62	
100	Мучное суляриное изделие / Эчпочмак (тагарское)	8,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81	
519,02	Напиток фруктовый (сок)	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05	
8,1	Итого за Подпиток	8,1	5,9	50,5	286,7	0,10	0,04	6,1	0,07	0,02	0,02	16,2	55,7	0,0	0,0	37,1	0,00	12,87	0,86	
10	Творожок / Сыр порционный	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
170	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным	14,92	14,38	31,51	357,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53	
408,03	Отвар из шиповника	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35	
30	Батон маршевой порционной	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20	
19,58	Итого за Ужин	17,87	17,87	61,61	529,14	0,31	0,37	10,26	0,04	0,27	0,27	320,77	483,11	0,04	0,04	196,13	0,00	113,18	3,18	
80,7	Суп овощной / Суп порционный	77,0	79,0	335,0	2350,8	1,1	1,2	34,5	0,4	3,9	3,9	934,0	1241,4	0,5	0,8	864,7	0,7	292,2	11,1	
104,9%	Итого за сутки	96,0%	106,9%	100,2%	100,2%	90,8%	83,2%	57,5%	64,1%	39,1%	39,1%	84,9%	112,9%	16,6%	25,5%	78,6%	74,3%	116,9%	92,2%	
% от суточной нормы																				



Сезон: осенне-зимний  
Возраст: 7-11 лет

Методы:

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак мясной																										
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	0,0	5,00	0,12						
279,35	Теплая "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	19,31	16,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,04	18,47	149,98	0,02	0,06	21,86	0,50	0,00	23,63	1,87						
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,86	2,11	24,69	133,26	0,06	0,02	0	0,02	0,03	11,67	31,81	8,13	0,02	63,02	0,38	0,00	5,89	0,60						
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	0,00	10,00	0,24						
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,36	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,0002	0,0	0,66	0,24						
Итого за завтрак																										
			21,5	22,6	102,5	625,1	0,37	0,305	16,3	0,1	0,0	72,1	260,5	8,2	0,3	369,2	1,1	0,0	44,5	3,5						
Обед (полноценный рацион питания)																										
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	0,0	22,6	0,60						
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капуст)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,01	0,00	7,6	0,7						
99,54	Суп овощной "Легкий" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	0,00	18,71	0,88						
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-киевски	230	11,74	13,60	31,79	394,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,240	107,06	0,003	0,00	46,67	1,79						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	1,7	0,15						
5,00	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	0,0	32,9	1,33						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																										
			19,2	24,8	88,1	762,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,8	165,7	0,0	0,0	122,6	4,8						
Итого за Обед (зимний период)																										
			20,5	24,2	93,7	785,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,9	206,6	0,0	0,0	107,6	4,8						
Полдник																										
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39*	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	0,00	10,76	0,08						
66270,00	Кисломолочный напиток / Снежок	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	0,0	30,0	0,20						
Итого за Полдник																										
			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	0,0	40,8	0,3						
Ужин																										
11,02	Овощи порционно / Огурец свежий	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0,0	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	0,0	2,8	0,00						
291,33	Плов с лгшей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	0,00	52,25	1,96						
349,10	Компот из смеси сухофруктов С	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0,2	0	0	0	22,60	7,7	0	0,45	3,0	0,00	0	0,66							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0,0	0	0,44						
Итого за Ужин																										
			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	0,0	58,1	3,1						
Итого в день																										
			73,0	73,1	350,8	2393,5	1,4	0,9	52,6	0,4	0,2	531,9	1028,5	9,3	1,2	816,6	1,2	0,0	265,9	11,6						
суточная норма																										
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	0,0	250	12,00						
% от суточной нормы																										
			94,8%	92,2%	104,7%	101,9%	112,5%	64,6%	87,6%	53,3%	18,2%	48,4%	93,5%	311,2%	41,2%	74,2%	122,1%	0,0	106,4%	96,5%						



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону  
Приведены весовые и пищевые ценности приготовляемых блюд (лист 11)  
Рацион образовательного учреждения

летом

осенне-весенний

7-11 лет

№ п/п	Применение блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>Завтрак молочный</b>																									
28,02	Фрукт порчиено /	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	0,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30						
140,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19						
4,10	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001*	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87						
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66						
<b>Итого за завтрак</b>																									
Обед (полноценный рацион питания)																									
72,22	Винегрет овощной растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52						
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,02	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66						
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	49,92	381,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89						
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40						
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2						
5,00	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33						
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>																									
Полдник																									
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста /	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87						
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30						
<b>Итого за полдник</b>																									
Ужин																									
3,01	Гастрономия / Сыр порчиено	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10						
239,43	Тфетель из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,50	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	37,34	0,049	58,59	1,75						
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19						
331,01	Каша-фруктовая	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44						
<b>Итого за ужин</b>																									
Итого за день																									
Суточная норма																									
% от суточной нормы																									
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону																									
*Фрукт выдана по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим состав на фактической выдане фрукта (расчет произведен на яблоко)																									
* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																									
* Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта.																									
* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт																									

Протшуровано, прогумеровано и сфрешлено печатгю

*А. В. Толмачев* ) листа(ов)

Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А. В. Толмачев

