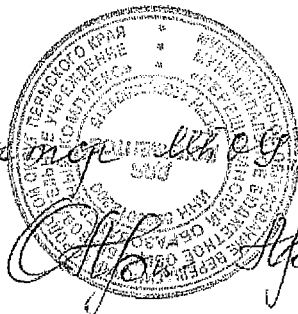


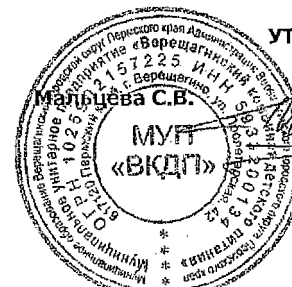
Согласовано:



Директор МБУ «ВКДП» ВОЖ

А.В. Арменко О.В.

И.о. директора МУП "ВКДП"



УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ЗАВТРАК (ПОЛДНИК)
Дети(1-4 КЛАСС)**

| Наименование | № РЕЦ | Вес (гр) | кКал | Белки | Жиры | Углеводы | Витаминь | | | | Микроэлементы | | | |
|---|----------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | А | С | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели 'Домашние' (говядина, свинина, лук репчатый, рис, яичный порошок, соль, мука в/с) | | 60 | 107 | 4,44 | 6,00 | 8,86 | | | | | | | | |
| Соус томатный(мука пшеничная, масло сливочное, томат) | 238/2006 | 30 | 20 | 0,36 | 1,04 | 2,22 | 0,01 | 0,00 | 0,81 | | 1,28 | 4,13 | 2,17 | 0,12 |
| Макаронные изд-я отварные(макаронные изд. масло слив. соль) | 204/2006 | 150 | 197 | 5,04 | 5,12 | 32,42 | 0,06 | 0,02 | | | 13,47 | 40,13 | 7,37 | 0,74 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 109/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Чай с сахаром(чай, сахар) | 271/2006 | 200 | 49 | 0,12 | | 12,04 | | | 0,02 | | 4,27 | 6,43 | 3,30 | 0,72 |
| Мучные изделия | | 60 | 190 | 3,60 | 3,20 | 36,60 | 0,06 | | 4,66 | 0,54 | 22,04 | 45,82 | 15,69 | 0,79 |
| Итого | | | 673 | 17,44 | 15,92 | 114,46 | 0,23 | 0,02 | 5,49 | 0,54 | 61,91 | 209,02 | 61,59 | 4,74 |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 300/2013 | 40 | 63 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 0,02 | 0,08 | | | 19,36 | 64,38 | 18,79 | 0,94 |
| Салат из кваш. капусты с луком(капуста кваш. лук репч. масло раст.) | 7/2006 | 60 | 57 | 0,90 | 5,27 | 1,47 | 0,01 | | 6,07 | | 22,16 | 16,13 | 7,49 | 0,30 |
| Греча по-купечески(греча филе кур морковь, лук, масло соль перец) | PKC | 150 | 295 | 7,85 | 12,37 | 37,94 | 0,21 | 1,51 | 1,78 | | 33,52 | 185,57 | 117,17 | 4,08 |
| Чай с лимоном (чай- заварка, сахар, лимон) | 265/2006 | 200 | 56 | 0,06 | 0,01 | 13,81 | | | 1,06 | | 2,42 | 1,04 | 0,67 | 0,05 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |

| Наименование | № РФН | Вес (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Микроэлементы | | | |
|---|----------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | А | С | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 109/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Итого | | | 582 | 17,79 | 22,81 | 75,84 | 0,34 | 1,59 | 8,91 | 0,00 | 98,31 | 379,64 | 177,18 | 7,74 |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Кнели из мяса птицы (мясо птицы,рис,чеснок,соль,яичный пор,лук репчатый) | | 60 | 114 | 11,43 | 4,44 | 7,13 | | | | | | | | |
| Каша 'Дружба'(круп пшено,рис,молоко,сахар,масло) | 100/2006 | 150 | 133 | 3,59 | 4,94 | 18,55 | 0,05 | 0,01 | 0,39 | | 84,04 | 89,90 | 19,81 | 0,36 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 108/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Какао с молоком (1-й вариант)(какао-порошок,молоко,сахар) | 242/2006 | 200 | 137 | 3,32 | 3,28 | 23,48 | 0,03 | 0,01 | 0,52 | | 107,40 | 95,40 | 17,17 | 0,49 |
| Итого | | | 495 | 22,22 | 13,22 | 71,48 | 0,18 | 0,02 | 0,91 | 0,00 | 212,29 | 297,82 | 70,04 | 3,22 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета 'Праздничная'(мясо цыпленка,свинина,яичный порошок,соль,перец,лук репч,сухари панировочные) | | 60 | 122 | 11,60 | 6,76 | 3,89 | | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая на молоке(крупка гречневая молоко масло слив,соль сахар) | 95/2006 | 150 | 176 | 6,05 | 6,10 | 24,06 | 0,12 | 0,02 | 0,50 | | 110,46 | 152,90 | 62,90 | 1,79 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 109/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Напиток из шиповника(шиповник,сахар) | 261/2006 | 200 | 91 | 0,64 | 3,78 | 13,62 | 0,01 | | 88,00 | | 10,82 | 2,96 | 2,96 | 4,39 |
| Итого | | | 500 | 22,17 | 17,20 | 63,89 | 0,23 | 0,02 | 88,50 | 0,00 | 142,13 | 268,38 | 98,92 | 8,55 |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование | № РФИ | Вес (гр) | ККал | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Микроэлементы | | | |
|--|----------|----------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | А | С | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное) | 216/2006 | 150 | 143 | 3,00 | 5,72 | 19,73 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | | 40,77 | 82,73 | 28,26 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 109/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Компот из кураги сушеной(курага,сахар) | 253/2006 | 200 | 157 | 1,16 | | 38,08 | 0,01 | | 0,45 | | 54,96 | 37,51 | 14,62 | 2,97 |
| Мучные изделия | | 60 | 190 | 3,60 | 3,20 | 36,60 | 0,06 | | 4,66 | 0,54 | 22,04 | 45,82 | 15,69 | 0,79 |
| Итого | | | 713 | 18,83 | 16,61 | 121,59 | 0,29 | 0,02 | 15,31 | 0,54 | 138,62 | 278,58 | 91,63 | 7,18 |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 100/2013 | 15 | 51 | 3,84 | 3,92 | | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,08 | 118,80 | 77,00 | 6,53 | 0,12 |
| Кнели из мяса птицы (мясо птицы,рис,чеснок,соль,яичный пор,лук репчатый) | | 60 | 114 | 11,43 | 4,44 | 7,13 | | | | | | | | |
| Соус молочный к блюдам (3-й вариант)(молоко,мука пшеничная,масло сливочное,сахар) | 231/2006 | 30 | 24 | 0,60 | 1,49 | 1,99 | 0,01 | 0,01 | 0,08 | | 16,40 | 13,13 | 2,08 | 0,03 |
| Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль) | 196/2006 | 150 | 121 | 4,01 | 3,24 | 19,05 | 0,10 | 0,01 | | | 6,45 | 88,01 | 58,58 | 1,96 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 109/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Чай с лимоном (чай-заварка,сахар,лимон) | 265/2006 | 200 | 56 | 0,06 | 0,01 | 13,81 | | | 1,06 | | 2,42 | 1,04 | 0,67 | 0,05 |
| Итого | | | 478 | 23,82 | 13,65 | 64,30 | 0,21 | 0,03 | 1,18 | 0,08 | 164,92 | 291,69 | 100,91 | 4,53 |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 300/2013 | 40 | 63 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 0,02 | 0,08 | | | 19,36 | 64,38 | 18,79 | 0,94 |
| Винегрет овощной(картофель свекла морковь огурец солен. лук репчат.масло растит. соль) | 1/2006 | 60 | 67 | 0,71 | 5,35 | 4,11 | 0,02 | | 2,26 | | 12,88 | 21,20 | 9,64 | 0,41 |

| Наименование | № PEU | Вес (гр) | ККал | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Микроэлементы | | | |
|--|----------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | А | С | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Тефтели 'Домашние' (говядина, свинина, лук репчатый, рис, яичный пор, соль, мука в/с) | | 60 | 107 | 4,44 | 6,00 | 8,86 | | | | | | | | |
| Соус томатный(мука пшеничная, масло сливочное, томат) | 238/2006 | 30 | 20 | 0,36 | 1,04 | 2,22 | 0,01 | 0,00 | 0,81 | | 1,28 | 4,13 | 2,17 | 0,12 |
| Макаронные изд-я отварные(макаронные изд, масло слив, соль) | 204/2006 | 150 | 197 | 5,04 | 5,12 | 32,42 | 0,06 | 0,02 | | | 13,47 | 40,13 | 7,37 | 0,74 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 109/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Чай с сахаром(чай, сахар) | 271/2006 | 200 | 49 | 0,12 | | 12,04 | | | 0,02 | | 4,27 | 6,43 | 3,30 | 0,72 |
| Итого | | | 614 | 19,65 | 22,67 | 82,27 | 0,21 | 0,10 | 3,09 | 0,00 | 72,11 | 248,78 | 74,32 | 5,30 |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброды с маслом (2-й вариант)(масло слив, хлеб) | 345/2006 | 30 | 138 | 1,27 | 11,30 | 7,70 | 0,20 | | 0,42 | 0,36 | 7,20 | 15,30 | 5,70 | 0,27 |
| Котлета 'Праздничная'(мясо цыпленка, свинина, яичный порошок, соль, перец, лук репч, сухари панировочные) | | 60 | 122 | 11,60 | 6,76 | 3,89 | | | | | | | | |
| Каша рисовая рассыпчатая | 240/2013 | 150 | 219 | 3,71 | 6,11 | 37,31 | 0,03 | 0,04 | | 0,29 | 4,95 | 79,95 | 26,25 | 0,54 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 109/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Кof. напиток с молоком 2в(кофейный напиток, молоко, сахар) | 259/2006 | 200 | 85 | 1,43 | 1,19 | 17,04 | 0,01 | 0,01 | 0,26 | | 55,65 | 42,60 | 9,57 | 0,18 |
| Итого - | | | 675 | 21,89 | 25,92 | 88,26 | 0,34 | 0,05 | 0,68 | 0,65 | 88,65 | 250,37 | 74,58 | 3,36 |
| 11 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.) | 50/2013 | 60 | 47 | 0,82 | 2,69 | 4,82 | 0,01 | | 2,33 | | 18,95 | 21,77 | 11,14 | 0,71 |

| Наименование | № | Вес (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Витамины | | | | Микроэлементы | | | |
|---|----------|----------|--------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | А | С | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Палочки рыбные из минтая(филе минтая,лук репчатый,мука,соль,сухари панир) | | 75 | 112 | 7,19 | 7,13 | 4,86 | | | | | | | | |
| Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное) | 216/2006 | 150 | 143 | 3,00 | 5,72 | 19,73 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | | 40,77 | 82,73 | 28,26 | 1,05 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 109/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 108/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Компот из кураги сушеной(курага,сахар) | 253/2006 | 200 | 157 | 1,16 | | 38,08 | 0,01 | | 0,45 | | 54,96 | 37,51 | 14,62 | 2,97 |
| Мучные изделия | | 60 | 190 | 3,60 | 3,20 | 36,60 | 0,06 | | 4,66 | 0,54 | 22,04 | 45,82 | 15,69 | 0,79 |
| Итого | | | 759 | 19,65 | 19,30 | 126,41 | 0,30 | 0,02 | 17,64 | 0,54 | 157,57 | 300,35 | 102,77 | 7,89 |
| 12 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Кнели из мяса птицы (мясо птицы,рис,чеснок,соль,яичный пор,лук репчатый) | | 60 | 114 | 11,43 | 4,44 | 7,13 | | | | | | | | |
| Каша пшенная вязкая(крупа пшенная,молоко,масло сл,соль,сахар) | 258/2013 | 150 | 224 | 6,54 | 9,65 | 27,84 | 0,14 | 0,03 | 0,41 | | 92,86 | 138,40 | 36,78 | 0,96 |
| Кисель из концентрата(концентрат киселя,сахар) | 245/2006 | 200 | 36 | | | 9,08 | | | | | 0,18 | | | 0,03 |
| Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль) | 109/2013 | 30 | 52 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 0,04 | | | | 9,24 | 41,24 | 12,27 | 1,02 |
| Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль) | 108/2013 | 25 | 59 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 0,06 | | | | 11,61 | 71,28 | 20,79 | 1,35 |
| Кисломолочный продукт | 245/2006 | 90 | 78 | 4,50 | 4,50 | 7,65 | 0,02 | 0,01 | 0,25 | | 95,04 | 74,39 | 10,96 | 0,08 |
| Итого | | | 564 | 26,35 | 19,15 | 74,02 | 0,25 | 0,04 | 0,66 | 0,00 | 208,93 | 325,30 | 80,80 | 3,44 |
| Итого за период с 1-12 ДЕНЬ | | | 7 558 | 252,99 | 257,64 | 1 053,89 | 2,91 | 2,01 | 145,90 | 2,34 | 1 585,92 | 3 420,84 | 1 070,64 | 63,81 |