

Примерное 20-дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций (возрастная категория 7-11 лет)

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: понедельник, 1 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
182/М	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	210	7,82	12,83	34,27	285,00	0,22	2,80	45,30	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		605	13,13	25,25	73,90	585,12	0,32	18,81	140,50	1,66	319,15	361,56	61,88	6,37
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,80	3,80	14,20	98,52	0,03	4,87	221,05	2,72	9,90	26,21	11,51	0,36
99/М	Суп из овощей , 200/10	210	3,42	8,25	8,84	123,94	0,26	16,88	180,48	1,08	32,25	79,37	21,24	0,92
250/М	Бефстроганов из говядины	90	13,68	20,79	4,60	261,90	0,47	4,19	18,00	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,00	262,20	0,24	0,00	19,10	0,48	12,70	165,25	110,06	3,70
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		910	33,48	42,91	141,26	1089,62	1,15	39,28	445,64	8,05	144,83	546,13	211,12	13,36
Итого за день		1 515	46,61	68,16	215,16	1674,74	1,47	58,09	586,14	9,71	463,98	907,69	273,00	19,73

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: среда, 3 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,30	13,80	50,40	486,00	0,10	0,60	40,00	0,09	226,00	326,00	23,50	0,47
378/М	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,28	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		505	38,70	26,68	116,90	921,42	0,34	1,64	103,30	2,15	613,58	626,74	104,69	3,93
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,70	3,60	2,90	47,34	0,03	28,10	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
96/М	Рассольник ленинградский , 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,40	2,37	19,34	85,92	25,23	1,25
265/М	Плов из свинины	240	20,19	40,64	41,40	652,80	0,75	6,66	700,00	2,17	30,45	300,16	65,42	3,73
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		780	30,85	52,62	110,11	1069,99	1,12	52,80	979,74	8,21	113,37	516,49	142,54	10,75
Итого за день		1 285	69,55	79,30	227,01	1991,41	1,46	54,44	1083,04	10,36	726,95	1143,23	247,23	14,68

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: вторник, 2 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 180/20	200	13,50	15,90	34,10	334,10	0,08	0,20	115,10	0,00	295,10	202,10	20,30	1,20
	Круассан с джемом	60	4,20	8,40	33,00	185,28	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		510	19,95	31,77	93,79	701,80	0,23	0,58	305,10	6,19	470,89	396,34	59,02	5,08
Обед														
47/М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,01	5,07	51,42	0,01	8,10	19,80	0,02	30,60	18,00	9,60	0,72
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 200/10	210	1,60	4,13	10,34	86,60	0,04	9,06	178,63	2,10	30,30	46,70	23,06	1,00
234/М	Котлета рыбная из филе минтая	90	7,74	6,30	10,80	246,60	0,06	1,58	29,90	0,08	60,53	172,43	31,50	0,96
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
342/М	Компот из свежемороженой ягоды смородины	200	0,20	0,08	12,44	52,69	0,01	40,00	3,40	0,14	7,53	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		780	19,26	18,42	107,23	786,97	0,26	58,74	231,73	3,30	158,06	387,13	118,46	5,72
Итого за день		1 290	39,21	50,19	201,02	1488,77	0,49	59,32	536,83	9,49	628,95	783,47	177,48	10,80

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: четверг, 4 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,22	2,80	45,30	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за Завтрак		590	8,94	18,71	72,01	496,52	0,31	18,70	97,30	1,58	187,15	286,56	56,63	6,22
Обед														
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,18	42,42	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,30	0,60
98/М	Суп крестьянский с крупой, 200/15	215	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,78	77,64	21,84	1,00
297/М	Фрикадельки из куриного филе,90/30	120	14,96	22,34	8,83	296,70	0,04	1,11	87,05	3,97	52,82	116,83	15,73	1,24
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,50	0,09	0,00	0,00	0,80	11,91	46,49	8,59	0,86
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за Обед		945	31,34	40,86	121,69	974,63	0,49	43,14	413,09	10,76	178,76	398,39	117,01	9,42
Итого за день		1 535	40,28	59,57	193,70	1471,15	0,80	61,84	510,39	12,34	365,91	684,95	173,64	15,64

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: пятница, 5 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18
294/М	Биточки рубленые из куриного филе	90	14,30	6,86	9,58	349,20	0,09	0,50	9,90	0,70	12,62	135,03	19,80	0,96
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		510	24,32	14,93	75,93	727,62	0,22	2,85	32,02	1,34	164,17	344,23	86,20	3,35
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,04	6,10	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,50
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками , 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	240	16,90	16,20	22,70	525,20	0,96	39,26	304,80	2,52	38,78	327,10	73,50	4,88
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	0,00	3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		790	26,03	30,41	89,01	952,18	1,37	66,40	637,23	7,44	100,52	551,07	145,99	9,38
Итого за день		1 300	50,35	45,34	164,94	1679,80	1,59	69,25	669,25	8,78	264,69	895,30	232,19	12,73

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: понедельник, 6 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,22	2,80	45,30	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
376/М	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		605	11,42	23,19	70,46	545,12	0,38	15,91	140,00	2,17	320,27	386,58	69,84	6,27
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,80	3,80	14,20	98,52	0,03	4,87	221,05	2,72	9,90	26,21	11,51	0,36
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , 200/10	210	6,60	7,98	15,42	160,09	0,40	9,64	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91
271/М	Котлеты домашние , 90/30	120	7,25	10,90	7,86	159,70	0,53	2,98	8,00	1,02	24,98	178,16	30,76	2,53
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,00	262,20	0,24	0,00	19,10	0,48	12,70	165,25	110,06	3,70
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		940	30,35	32,80	146,73	1005,57	1,37	31,09	512,42	7,83	140,35	602,41	241,65	14,22
Итого за день		1 545	41,77	55,99	217,19	1550,69	1,75	47,00	652,42	10,00	460,62	988,99	311,49	20,49

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: среда, 8 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,30	13,80	50,40	486,00	0,10	0,60	40,00	0,09	226,00	326,00	23,50	0,47
378/М	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,28	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		505	38,70	26,68	116,90	921,42	0,34	1,64	103,30	2,15	613,58	626,74	104,69	3,93
Обед														
27/М	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,60	0,03	39,10	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками , 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
291/М	Плов из птицы, 90/150	240	20,33	12,56	42,88	366,40	0,16	3,20	775,40	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
348/М	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		790	29,49	24,36	124,29	832,03	0,58	60,94	1135,60	9,78	109,40	512,47	145,00	6,53
Итого за день		1 295	68,19	51,04	241,19	1753,45	0,92	62,58	1238,90	11,93	722,98	1139,21	249,69	10,46

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: вторник, 7 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18
268/М	Шницель из свинины	90	10,50	20,80	10,80	333,80	0,68	0,00	11,30	0,10	19,10	110,53	21,90	1,35
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,50	0,09	0,00	0,00	0,80	11,91	46,49	8,59	0,86
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		510	18,41	25,55	64,27	621,62	0,84	1,32	11,30	1,43	60,71	221,15	59,62	5,32
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,70	3,60	2,90	47,34	0,03	28,10	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями , 200/15	215	4,33	8,83	16,78	159,22	0,20	13,80	181,80	2,88	15,34	82,28	23,58	1,25
229/М	Рыба ,тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	104,50	0,01	4,74	0,01	0,00	34,15	192,54	31,64	0,92
128/М	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,90	172,80	0,08	10,20	23,60	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		785	22,67	26,64	104,88	765,82	0,44	57,18	303,26	6,65	151,41	473,63	131,28	7,15
Итого за день		1 295	41,08	52,19	169,15	1387,44	1,28	58,50	314,56	8,08	212,12	694,78	190,90	12,47

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: четверг, 9 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	6,00	10,85	42,95	294,00	0,07	1,30	44,50	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за Завтрак		590	8,83	18,84	82,58	539,52	0,16	17,20	96,50	1,20	167,05	213,76	64,33	5,14
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,04	6,10	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,50
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 200/10	210	1,60	4,13	10,34	86,60	0,04	9,06	178,63	2,10	30,30	46,70	23,06	1,00
268/М	Котлета из свинины	90	10,50	20,80	10,80	333,80	0,68	0,00	11,30	0,10	19,10	110,53	21,90	1,35
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,50	0,09	0,00	0,00	0,80	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М	Компот из свежемороженой ягоды вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00	0,00	0,06	7,73	6,00	5,20	0,13
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за Обед		910	24,22	36,61	109,63	928,51	1,01	31,16	360,70	5,69	122,73	343,46	113,03	9,05
Итого за день		1 500	33,05	55,45	192,21	1468,03	1,17	48,36	457,20	6,89	289,78	557,22	177,36	14,19

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: пятница, 10 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Кукуруза консервированная	30	0,63	0,90	3,02	22,76	0,00	1,44	4,32	0,00	2,89	15,41	0,06	0,13
294/М	Биточки рубленные из куриного филе	90	14,30	6,86	9,58	349,20	0,09	0,50	9,90	0,70	12,62	135,03	19,80	0,96
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		510	24,71	15,80	78,44	747,38	0,21	3,24	36,34	1,33	160,16	352,44	82,06	3,30
Обед														
23/М	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	0,02	10,80	0,00	0,02	10,60	19,10	10,40	0,49
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) , 200/10	210	4,41	8,00	17,40	155,47	0,25	9,80	181,20	2,39	38,40	141,02	34,33	1,90
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	240	16,90	16,20	22,70	525,20	0,96	39,26	304,80	2,52	38,78	327,10	73,50	4,88
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	0,00	3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		780	27,21	28,56	87,34	929,54	1,35	62,86	487,60	6,09	112,21	582,82	149,73	9,73
Итого за день		1 290	51,92	44,36	165,78	1676,92	1,56	66,10	523,94	7,42	272,37	935,26	231,79	13,03

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: понедельник, 11 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,64	11,06	44,32	312,00	0,13	1,30	45,07	0,26	127,78	156,77	36,80	0,80
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		605	13,95	23,48	83,95	612,12	0,23	17,31	140,27	1,23	300,26	293,65	72,24	5,53
Обед														
47/М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,01	5,07	51,42	0,01	8,10	19,80	0,02	30,60	18,00	9,60	0,72
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 200/10	210	1,60	4,13	10,34	86,60	0,04	9,06	178,63	2,10	30,30	46,70	23,06	1,00
260/М	Гуляш из говядины	90	13,10	15,10	2,60	198,90	0,46	4,17	0,00	2,31	11,43	138,17	19,31	1,04
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,00	262,20	0,24	0,00	19,10	0,48	12,70	165,25	110,06	3,70
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		910	30,30	32,31	131,63	942,18	0,90	34,67	224,54	6,30	144,13	487,91	208,93	12,72
Итого за день		1 515	44,25	55,79	215,58	1554,30	1,13	51,98	364,81	7,53	444,39	781,56	281,17	18,25

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: среда, 13 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,30	13,80	50,40	486,00	0,10	0,60	40,00	0,09	226,00	326,00	23,50	0,47
378/М	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,28	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		505	38,70	26,68	116,90	921,42	0,34	1,64	103,30	2,15	613,58	626,74	104,69	3,93
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,04	6,10	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,50
98/М	Суп крестьянский с крупой, 200/15	215	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,78	77,64	21,84	1,00
268/М	Шницель из свинины	90	10,50	20,80	10,80	333,80	0,68	0,00	11,30	0,10	19,10	110,53	21,90	1,35
128/М	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,90	172,80	0,08	10,20	23,60	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		785	24,44	45,77	97,18	957,57	1,10	36,94	390,49	5,16	129,91	390,92	121,39	8,96
Итого за день		1 290	63,14	72,45	214,08	1878,99	1,44	38,58	493,79	7,31	743,49	1017,66	226,08	12,89

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: вторник, 12 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18
294/М	Биточки рубленные из куриного филе	90	14,30	6,86	9,58	349,20	0,09	0,50	9,90	0,70	12,62	135,03	19,80	0,96
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,50	0,09	0,00	0,00	0,80	11,91	46,49	8,59	0,86
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		510	22,21	11,61	63,05	637,02	0,25	1,82	9,90	2,03	54,23	245,65	57,52	4,93
Обед														
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,18	42,42	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,30	0,60
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями , 200/15	215	4,33	8,83	16,78	159,22	0,20	13,80	181,80	2,88	15,34	82,28	23,58	1,25
229/М	Рыба ,тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	104,50	0,01	4,74	0,01	0,00	34,15	192,54	31,64	0,92
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
342/М	Компот из свежемороженой ягоды смородины	200	0,20	0,08	12,44	52,69	0,01	40,00	3,40	0,14	7,53	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		785	22,59	21,92	103,40	708,49	0,39	70,33	225,98	5,56	105,14	453,65	122,82	5,81
Итого за день		1 295	44,80	33,53	166,45	1345,51	0,64	72,15	235,88	7,59	159,37	699,30	180,34	10,74

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: четверг, 14 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,22	2,80	45,30	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за Завтрак		590	8,94	18,71	72,01	496,52	0,31	18,70	97,30	1,58	187,15	286,56	56,63	6,22
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,80	3,80	14,20	98,52	0,03	4,87	221,05	2,72	9,90	26,21	11,51	0,36
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем , 200/15	215	1,44	3,98	6,50	67,58	0,06	14,78		1,90	27,18	37,90	17,76	0,66
265/М	Плов из свинины	240	20,19	40,64	41,40	652,80	0,75	6,66	700,00	2,17	30,45	300,16	65,42	3,73
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за Обед		915	29,83	49,59	134,35	1143,96	1,01	39,91	1015,00	8,84	131,76	492,87	152,24	10,47
Итого за день		1 505	38,77	68,30	206,36	1640,48	1,32	58,61	1112,30	10,42	318,91	779,43	208,87	16,69

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: пятница, 15 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 180/20	200	13,50	15,90	34,10	334,10	0,08	0,20	115,10	0,00	295,10	202,10	20,30	1,20
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Круассан с джемом	60	4,20	8,40	33,00	185,28	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		510	23,96	35,29	96,37	760,40	0,27	1,61	327,22	6,30	582,74	490,41	78,29	3,96
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,70	3,60	2,90	47,34	0,03	28,10	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
96/М	Рассольник ленинградский , 200/10	210	3,86	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,40	2,37	19,34	85,92	25,23	1,25
245/М	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,00	262,20	0,24	0,00	19,10	0,48	12,70	165,25	110,06	3,70
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	0,00	3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		780	32,22	35,25	103,56	851,67	0,67	47,43	333,38	8,89	121,51	517,07	199,22	8,81
Итого за день		1 290	56,18	70,54	199,93	1612,07	0,94	49,04	660,60	15,19	704,25	1007,48	277,51	12,77

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: понедельник, 16 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	6,00	10,85	42,95	294,00	0,07	1,30	44,50	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
376/М	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		605	11,31	23,32	81,03	588,12	0,23	14,41	139,20	1,79	300,17	313,78	77,54	5,19
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,80	3,80	14,20	98,52	0,03	4,87	221,05	2,72	9,90	26,21	11,51	0,36
99/М	Суп из овощей , 200/10	210	3,42	8,25	8,84	123,94	0,26	16,88	180,48	1,08	32,25	79,37	21,24	0,92
251/М	Поджарка из говядины	90	19,20	11,46	3,70	315,60	0,70	10,18	0,00	1,06	21,38	215,31	32,99	3,25
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,50	0,09	0,00	0,00	0,80	11,91	46,49	8,59	0,86
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		910	36,32	29,18	125,39	1031,62	1,25	45,53	495,48	7,71	139,67	495,98	131,88	11,11
Итого за день		1 515	47,63	52,50	206,42	1619,74	1,48	59,94	634,68	9,50	439,84	809,76	209,42	16,30

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: среда. 18 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	26,30	13,80	50,40	486,00	0,10	0,60	40,00	0,09	226,00	326,00	23,50	0,47
378/М	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,28	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		505	38,70	26,68	116,90	921,42	0,34	1,64	103,30	2,15	613,58	626,74	104,69	3,93
Обед														
67/М	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,04	6,10	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,50
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) , 200/10	210	4,41	8,00	17,40	155,47	0,25	9,80	181,20	2,39	38,40	141,02	34,33	1,90
268/М	Шницель из свинины	90	10,50	20,80	10,80	333,80	0,68	0,00	11,30	0,10	19,10	110,53	21,90	1,35
321/М	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,10	112,65	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
348/М	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		780	24,29	40,34	108,40	948,34	1,17	48,90	444,22	7,34	228,42	482,14	157,46	10,06
Итого за день		1 285	62,99	67,02	225,30	1869,76	1,51	50,54	547,52	9,49	842,00	1108,88	262,15	13,99

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: вторник, 17 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18
291/М	Плов из птицы, 90/150	240	20,33	12,56	42,88	366,40	0,16	3,20	775,40	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		510	22,74	12,81	69,95	485,72	0,23	4,52	775,40	3,99	57,89	347,24	90,26	4,77
Обед														
27/М	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,64	2,24	44,60	0,03	39,10	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками , 200/20	220	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
234/М	Котлета рыбная из филе минтая	90	7,74	6,30	10,80	130,50	0,06	1,58	29,90	0,08	60,53	172,43	31,50	0,96
128/М	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,90	172,80	0,08	10,20	23,60	0,13	33,14	69,31	27,07	0,96
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		790	20,31	27,18	112,26	779,53	0,54	69,26	326,76	5,87	169,75	462,29	131,79	7,33
Итого за день		1 300	43,05	39,99	182,21	1265,25	0,77	73,78	1102,16	9,85	227,64	809,53	222,05	12,10

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: четверг, 19 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,64	11,06	44,32	312,00	0,13	1,30	45,07	0,26	127,78	156,77	36,80	0,80
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за Завтрак		590	11,47	19,05	83,95	557,52	0,22	17,20	97,07	1,15	168,26	218,65	66,99	5,38
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,70	3,60	2,90	47,34	0,03	28,10	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 200/10	210	1,60	4,13	10,34	86,60	0,04	9,06	178,63	2,10	30,30	46,70	23,06	1,00
290/М	Куриное филе в сырном соусе	90	11,95	9,75	2,61	145,80	0,07	0,17	67,24	0,57	139,44	191,70	19,06	0,68
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,50	0,09	0,00	0,00	0,80	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М	Компот из свежемороженой ягоды вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00	0,00	0,06	7,73	6,00	5,20	0,13
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за Обед		910	25,53	23,14	99,97	712,79	0,39	53,33	349,71	7,26	259,76	421,60	111,50	8,50
Итого за день		1 500	37,00	42,19	183,92	1270,31	0,61	70,53	446,78	8,41	428,02	640,25	178,49	13,88

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весенний

День: пятница, 20 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10			45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 180/20	200	13,50	15,90	34,10	334,10	0,08	0,20	115,10	0,00	295,10	202,10	20,30	1,20
	Круассан с джемом	60	4,20	8,40	33,00	185,28	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,32	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		510	23,96	35,29	96,37	760,40	0,27	1,61	327,22	6,30	582,74	490,41	78,29	3,96
Обед														
47/М	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,01	5,07	51,42	0,01	8,10	19,80	0,02	30,60	18,00	9,60	0,72
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , 200/10	210	6,60	7,98	15,42	160,09	0,40	9,64	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91
278/М	Тефтели из свинины , 90/30	120	13,90	16,10	122,50	258,50	0,02	1,60	21,04	1,87	49,51	101,02	32,64	5,62
305/М	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	200,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	51,00	18,00	0,40
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	0,00	3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	20	1,05	0,10	5,78	28,16	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	0,50	26,10	121,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Обед		810	30,36	32,09	224,19	872,76	0,57	22,34	212,76	4,61	143,08	369,81	123,51	11,11
Итого за день		1 320	54,32	67,38	320,56	1633,16	0,84	23,95	539,98	10,91	725,82	860,22	201,80	15,07

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 20 дней	27 665	974,14	1 131,28	4 108,16	31 831,97	23,16	1 134,57	12 711,17	191,18	9 442,07	17 244,17	4 512,65	286,89
Средняя за день	1383,25	48,71	56,56	205,41	1591,60	1,16	56,73	635,56	9,56	472,10	862,21	225,63	14,34
Норма		46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	10,00	660,00	660,00	150,00	7,20