

Согласовано:

Директор:

«09» августа 2024г



Утверждаю:

Директор муниципального
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

«09» августа 2024г



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(2),44,44(2)49,53,58,68)**

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																	
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45	
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	58,45	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,2 2	21,34	124,6	0,5	
	Фрукт	160	0,96	0,96	23,94	108,53	0,48	0,08	16	----	41,5	443,69	25,54	14,36	17,56	3,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого завтрак:	550	19,33	28,4	97,06	701,34	1,31	0,62	18,46	179,8	495,24	820,13	542,6 6	104,2 5	437,3	5,19	
Обед																	
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7	
608/759	Биточки куриные с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81	

682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	60	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	747	19,98	19,13	91,81	634,53	3,79	0,28	3,78	26,9	2546,35	396,87	86,6	57,3	192,7	14,53
	Итого за день:	1297	39,31	47,53	188,87	1335,87	5,1	0,9	22,24	206,7	3041,59	1217	629,26	161,55	630	19,72

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	195	0,78	0,78	17,6	86,58	0,05	-----	10,4	-----	27,04	289,12	16,6	9,36	11,44	2,3

							3										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за завтрак:	520	12,13	18,28	44,1	394,94	0,16	0,53	10,58	227,5	485,64	439,42	94,76	27,54	187,12	947,37	
Обед																	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83	
608/759	Котлета мясная/соус	60/30	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,015	1,23	-----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125	
859	Компот из с/м ягод	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	755	23,19	25,12	113,5	764,4	1,37	0,78	70,13	688,22	993,33	745,84	268,7	375,32	133,83	1289,59	
	Итого за день:	1275	35,32	43,39	157,6	1159,34	1,53	1,31	80,71	915,72	1478,97	1185,26	363,46	402,86	320,95	2236,96	

День: среда. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																	
638	Филе куриное отварное с соусом	40/30	5,48	8,75	6,3	102,7	1 , 1 4	----	---	----	362,8	98,83	11,25	6,2	57,6	0,7	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	----	----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
943	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,0	62	0 , 0 2	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Фрукт	120	1,59	0,54	22,05	99,3	0,48	0,08	10,5	----	41	306,75	8,4	44,1	29,4	0,63	
	Итого за завтрак:	567	13,88	17,01	81,51	519,76	10,91	0,19	10,5	26,9	419,9	618,98	37,65	197,98	139,18	203,81	
Обед																	
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1 , 1 5	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	5	4,17	0,19	4,04	32,5	994,9	177,89	31,23	33,71	124,2	1,37
Таб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
	Кондитерское изделие	1шт/15	1,28	1,7	10,46	62,3	- - - -	----	-----	0,02	-----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	----	----	----	---	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	702	22,24	61,75	77,01	594,83	5,6	0,37	73,94	32,5	3602,4	2220,4	9	232,63	204,61	554,3	28,88
	Итого за день:	1269	36,12	78,76	158,52	1114,59	16,51	0,55	84,44	59,4	4022,3	2839,4	270,28	402,59	693,48	232,69	

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка творожная со	80	15,5	11,72	29,68	270	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145, 1	19,7 2	159,6	0,48
	сгущённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	210	1,59	0,54	22,14	99,8	0,43	0,07	11,56	----	38,17	407,8	7,82	41,1	24,3	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	520	20,24	12,52	87,84	528,56	0,85	0,38	12,14	45,5	325,37	637,4	232, 02	75,6 2	247,3 8	1,62
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,7 3	26,1 3	54,6	14,9
510/759	Котлета рыбная/соус	60/30	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,0 7	48,5 3	162,2	0,89
Таб.32	Овощи порц конс	15	0,12	0,02	0,37	2,12	0,05	0,02	1,23	----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,13
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
	Сок фруктовый	180	1	----	25,4	105,6	-	0,12	8	----	20	500	34	12	36	0,6

							-									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	740	19,02	15,2	71,89	564,15	27,74	0,56	41,82	5,82	1946,62	1908,37	175,45	132,06	396,1	18,68
	Итого за день:	1260	39,26	27,72	159,73	1092,71	28,59	0,94	53,96	51,32	2271,99	2545,77	407,47	207,68	643,48	20,3

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																	
637/759	Птица тушеная в соусе	65/30	10,98	9,5	2,2	136,2	2,45	0,19	2,62	25	171,7	120,8	35,2	5,3	67,2	1,01	
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51	
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,02	1,23	----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125	
943	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,0	62	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Кондитерское изделие	15	1,28	1,7	10,46	62,3	----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за завтрак:	502	17,73	15,74	74,39	509,38	3,19	0,29	3,88	25	757,55	218,65	62,16	42,4	170,38	2,37	
Обед																	

197	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	12	82,3	1 , 1 5	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279, 5	242	56,73	0,92
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223		1,13	0,26	0,92	16,22	113,1 3	169,0	21,6 2	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209		10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115		0,05	0,02	1,23	----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125
1008	Напиток из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2		0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	775	17,9	29,35	96,64	773,35		12,63	0,55	13,38	16,22	876,98	918,1	343,0 7	420,1 2	237,84	283,46
	Итого за день:	1277	35,63	45,08	171,03	1282,7 2		15,82	0,84	17,26	41,22	1634,53	1136,75	405,2 3	462,5 2	408,22	285,82

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	-----	-----	-----	158,67	29,33	132	2,4
	Кондитерское изделие	1ш/15	1,28	1,7	10,46	62,3	-----	0,02	-----	-----	-----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	90	0,6	0,45	15,5	70,5		0,57	0,12	15	----	39		333,7	13,5	16,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за завтрак	530	16,56	24,86	89,13	482,36	0,49	0,82	2,5	65,6	358,9	237,5	320,07	424,83	297,9	96,74
Обед																
187	Щи из св.капуст. с картофелем с мясом	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	-----	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-----
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц	25	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
	Напиток из сока	200	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за обед:	742,5	29,81	31,88	105,66	818,08	7,05	0,77	27,17	40	2301,9	1560,3	151,51	195,7	513,75	8
	Итого за день:	1272,5	46,37	56,74	194,79	1300,44	7,54	1,59	29,67	105,6	2660,8	1797,8	471,58	620,53	811,65	104,74

День: вторник Неделя: 2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	80	0,32	0,32	74,3	47	0,24	----	0,04	0,8	-----	20,8	148,3	12,8	7,2	8,8
	Итого за завтрак:	540	15,02	16,42	135,6	505,76	13,41	0,17	0,52	27,7	1187,1	334,92	205,89	172,7	99,38	227,3
Обед																
206	Суп картофельный с горохом с кур.ф	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105		0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2
таб.32	Овощи конс.порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,015	1,23	---	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,13
859	Напиток из ягод ассорти	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	770	23,04	62,55	95,23	685,95	1,91	0,98	60,22	3,73	2378,05	3514,67	584,59	218,9	498,53	232,7
	Итого за день:	1310	38,06	78,97	230,83	1191,71	15,32	1,15	60,74	31,43	3565,15	3849,59	790,48	391,6	597,91	460,06

День: среда. Неделя: 2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
637/759	Филе куриное тушеное в соусе	45/45	10,36	7,71	2,61	121,24	-----	0,03	0,09	19,8	----	464,37	28,2	11,4	74,7	6,6
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	70	0,25	0,2	6,7	48,07		0,2	0,03	6,5	----	16,9	181	10,4	5,84	7,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	537	21,17	17,68	94,03	558,07	2,54	0,61	0,12	69,13	569,8	749,97	261,5	183,1	310,74	23,12
Обед																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
590	Жаркое по-домашнему из говядины	180	29,16	32,56	29,84	466,2		8,64	0,52	12,17	----	2017,8	1495	54,9	76,46	370,35
Таб.32	Овощи порционно	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	700	37,93	39,2	90,52	818,33	0,5	9,23	3,08	13,57	3,5	2909,87	1859,5	118,8	156,5	414,4
	Итого за день:	1237	59,1	56,88	184,55	1376,4	3,04	9,84	3,2	82,7	573,3	3659,84	2121	301,9	467,24	425,08

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка творожная со	80	15,5	11,72	29,68	286,2		0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	210	1,58	0,54	22,08	99,5		0,46	0,08	12,45	----	41,1	439,2	8,4	44,3	26,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	520	20,23	12,52	87,78	544,46	0,06	0,87	0,57	12,8	26,3	386,6	663,3	168,3	127,5	186,31
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	255	1,83	4,90	11,75	114,4		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6
591	Мясо тушеное	25/37,5	7,4	7,2	2,34	103	3,6	0,05	2,91	-----	-----	12,03	11	36,2	1,2	
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	---	---	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
859	Компот из св.плодов	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	717,5	18,37	20,18	80,45	656,93	14,03	26,41	3	11,3	7,5	812,58	678,83	247,95	163,55	280,04
	Итого за день:	1237,5	38,6	32,7	168,23	1201,39	14,09	27,28	3,57	24,1	33,8	1199,18	1342,13	416,25	291,05	466,35

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Блины п/ф с начинкой	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	----	----	-----	158,67	29,33	132	2,4
	Фрукт	135	0,67	0,2	18,9	82,4	0,17	0,08	31,9	-----	10,1	131,1	30,3	13,09	14,3	8,4
	Итого за завтрак	505	13,52	22,12	84,6	561,6	0,85	0,11	33,74	0,65	187,5	334	378,67	156,12	175,95	197,94
Обед																
235	Суп молочный	200	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	---	40	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
608/759	Биточек из птицы с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
944	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
Таб 32	Овощи порционно	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,02	1,23	---	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,13
	Итого за обед:	705	25,75	23,24	273,4	750,85	5,82	0,8	2,5	102,73	2104,75	639,72	256,34	210,1	446,4	27,12
	Итого за день:	1210	39,27	45,37	358	1312,45	6,67	0,91	36,24	103,38	2292,25	973,72	635,01	366,22	622,35	225,06

