

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор муниципального
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

«26» 05.2024г



МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(ф),44, 44(корпус 4),44(корпус 5),49,53,58,68)

2024г

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. 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	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	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	30	1,9	0,24	11,59	70,14	-----	0,024	-----	-----	----	-----	5,52	7,92	20,88	0
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	110	0,44	0,44	10,78	48,84	1,07	0,03	11,03	----	28,6	306	17,6	9,9	12,1	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	530	19,13	27,92	85,83	653,34	1,9	0,57	13,49	179,8	482,34	682,44	535,6 4	101,11	435,3 2	3,87
Обед																
216	Суп с макар.изд с ф/к	255	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	3,67	5,42	36,67	210,11	0,67	0,03	-----	27	583,8	40,25	2,61	19	61,5	0,53
табл	Овощи порционно конс	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,012	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	60		---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого за обед:	777	20,32	20,27	92,43	648,66	3,79	0,28	4,78	53,9	2546,35	396,87	88,8	59,4	199,8	14,62
	Итого за день:	1307	39,45	48,19	178,26	1302	5,69	0,86	18,27	233,7	3028,69	1079,31	624,4 4	160,5 1	635,12	18,49

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. 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																
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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	943
	Фрукт	120	1,02	0,18	9,78	44,74	----	0,08	72	----	27,04	289,1 2	41,14	15,42	27,42	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
Табл 32	Овощи порционно св	30	0,33	0,06	1,14	3,6	0,15	0,03	5,26	---	0,9	87	4,2	6	3,9	0,27
	Конд изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	---	0,02	---	---	---	---	5,52	7,92	20,88	0
	Итого за завтрак:	520	14,27	18,55	56,43	469,31	0,31	0,58	77,4 4	227,5	486,54	526,4 2	108,7 8	42,46	223	945,68
Обед																
187	Щи из свежей капусты с карт с к/ф	255	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	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	4,1	39,84	231,86	0,33	0,2	---	---	583,45	259,6 2	14,82	140	210	5,01
Табл.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18
859	Компот из сух/фруктов	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	0,51	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:	765	22,67	19,8	94,14	716,34	1,38	1,05	31,8 2	119,32	1303,9 5	742,08	221,6 5	302,1	320,0 4	619,57
	Итого за день:	1285	36,94	38,35	150,57	1185,65	1,69	1,63	109,2 6	346,8 2	1790,4 9	1268,5	330,4 3	344,5 6	543,0 4	1565,2 5

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. 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																
620	Фрикадельки в соусе из ф/кур	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,2	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	-----	-----	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,0	62	-----	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	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	----	24	179,4	14,25	9	12	1,73
	Итого за завтрак:	572	14,07	24,06	72,5	567,79	2,19	0,39	4,67	26,9	725,73	389,88	46,73	40,7	149,69	82,06
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	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
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 порционные конс	10	0,28	0,05	0,95	5,5	0,125	0,025	4,38	----	120	65	2,5	3,75	8,75	0,2
859/ссж/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	---	0,01	1,8	----	12,02	112,4	6,4	3,6	4,4	0,18
	Фрукт	50	0,45	0,05	4,5	20,25	----	0,01	5	-----	----	-----	14	4	13	0,35
	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:	710	21,23	60,19	78,78	584,88	5,45	0,37	73,52	32,5	3493,22	2246,59	236,33	201,46	551,95	11,45
	Итого за день:	1282	35,3	84,25	151,28	1152,67	7,64	0,76	78,19	59,4	4218,95	2636,47	283,06	242,16	701,64	93,51

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

№ ре- 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	85	16,43	12,42	31,46	286,2	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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	140	0,05	0,05	13,7	62,04	0,28	0,04	14	---	25,5	272,4	22,3	12,5 8	15,37	3,06
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	470	19,63	12,73	81,18	507	0,7	0,35	14,58	45,5	312,7	502	246, 5	47,1	238,4 5	4,08
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с ф/кур	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	75/30	12,19	6,19	4,75	131,25	0,16	0,06	4,66	7,28	915,71	406,96	48,8 4	60,6 6	202,7 5	1,11
Таб.32 694	Овощи порц свеж Картофельное пюре	20 150	0,22 3,06	0,04 4,8	0,76 20,4	2,4 109,73	0,1 1,36	0,02 0,25	3,5 18,16	---	0,6 586,2	58 648,5	2,8 36,9	4 27,8	5,2 86,6	0,18 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:	760	21,56	16,46	73,23	563,11	27,82	0,57	45,02	7,28	2128,61	1998,76	183,7 7	144,6 9	434,3 5	18,95
	Итого за день:	1230	41,19	29,19	154,41	1070,11	28,52	0,92	59,6	52,78	2441,31	2500,76	430,2 7	191,7 9	672,8	23,03

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

№ ре- 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	45/45	10,38	9	2,34	128,7	2,2	0,17	2,36	22,5	154,5	108,8	31,6 8	4,77	60,49	0,91
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	210,11	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
Таб.32	Овощи свежие порц	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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
	Итого за завтрак:	492	15,84	13,54	64,08	448,77	2,94	0,24	4,14	22,5	738,9	186,6 5	51,19	33,77	141,37	2,01
Обед																
197	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	12	82,3	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	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
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:	760	17,78	29,33	96,27	764,13	2,93	0,53	12,15	16,22	1447,73	697,18	331,6 8	283,3 2	230,34	82,18
	Итого за день:	1252	33,62	42,87	160,35	1212,9	5,87	0,77	16,29	38,72	2186,63	883,83	382,8 7	317,0 9	371,71	84,19

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. 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	23	1,96	2,6	16	95,3	----	0,031	----	----	----	----	7,04	10,1	26,6	0,34
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	----	24	39	14,25	9	12	1,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за завтрак	518	16,94	25,54	86,9	478,99	0,77	0,28	6,13	50,6	382,9	237,5	336,76	103,63	305,6	82,09
Обед																
187	Щи из св.капуст. с картофелем с ф/кур	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	70	11,64	13,43	2,31	176,8	2,88	0,13	0,74	-----	893,6	249,2	17,45	17,62	123,32	2,45
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,84	231,86	0,33	0,2	-----	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01
Таб.32	Овощи свежие порц	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09
	Напиток из сущ.ягод	200	0,4	0,27	17,2	72,8	----	0,01	100	----	20	500	7,73	2,67	2,13	0,53
	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:	735	26,06	23,3	76,28	688,14	4,07	0,51	118,29	0	2088,95	1421,12	102,2	198,49	436,25	10,04
	Итого за день:	1253	43	48,84	163,18	1167,13	4,84	0,79	124,42	50,6	2471,85	1658,62	438,96	302,12	741,85	92,13

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

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Мас- са пор- ции (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	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
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	200/15	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	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,24	0,03	7,5	----	----	20,8	6	31,5	21	0,45
	Итого за завтрак:	557	15,83	16,48	77,05	522,54	3,76	0,2	7,98	26,9	1759,6	163	56,45	58,1	113,18	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	210,11	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 свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18
859	Напиток из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	----	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18
	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:	775	22,52	62,68	91,87	679,14	1,96	0,96	63,69	3,73	2376,9	3523,67	557,22	205,48	478,73	232,5
	Итого за день:	1325	38,35	79,16	168,92	1201,68	5,72	1,16	71,67	30,63	4136,5	3686,67	613,67	263,58	591,91	459,81

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. 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 (филе)	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	4,1	39,81	231,86	0,33	0,2	-----	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	50	0,45	0,05	4,5	20,25	---	0,01	5	---	---	---	14	4	3	0,35
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,45	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	5,75	8,25	21,75	0,28
	Итого за завтрак	537	21,77	12,13	74,22	493,8	0,33	0,3	5,09	22,63	583,45	725,19	84,07	177,85	311,85	16,63
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
637/759	Птица отварная с соусом	85/30	18,43	11,34	---	175,7	---	0,03	---	17	---	---	34,01	17	121,88	1,7
715	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,85	0,91	0,17	17,87	65,71	631,11	378,07	53,08	23,23	64,28	0,86
859/ССЖ/10	Напитк из сока фрукт.	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:	765	29,38	33,63	72,02	724,68	1,31	0,76	17,98	84,11	631,11	1172,14	443,09	97,13	251,2	45,9
	Итого за день:	1302	51,15	45,76	146,24	1218,48	1,64	1,06	23,07	106,74	1214,56	1897,33	527,16	274,98	563,05	425,08

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. 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 сгущ молоком	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	140	0,05	0,05	13,7	62,04	0,28	0,04	14	---	25,5	272,4	22,3	12,58	15,37	2,06
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	470	19,63	12,73	81,18	507	0,7	0,35	14,49	0,35	51,8	617,9	246,4	172,48	100,77	163,6
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картоф с ф/кур	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
608/759	Биточки из говядины с соусом	60/30	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	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
859	Компот из св.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	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	745	18,37	20,18	80,45	649,83	4,42	26,4	3,57	10,7	584,18	894,48	446,01	99,85	167,93	57,47
	Итого за день:	1215	38	32,91	161,63	1156,83	5,12	26,75	18,06	11,05	635,98	1512,38	692,41	272,33	268,7	221,07

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. 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	90	0,77	0,13	7,33	33,55	0,17	0,036	54	----	10,1	131,1	30,85	11,57	20,57	0,25
	Итого за завтрак	460	13,62	22,05	73,03	512,75	0,85	0,07	55,84	0,65	187,5	334	379,22	154,6	182,22	189,79
Обед																
235	Суп молочный	250	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
590	Жаркое по-домашн с ф/куриным	200	14,32	13,36	17,33	247,38	5,18	0,25	12,92	16,64	1285,92	749	41,95	44,1	123,35	2,19
таб 32	Овощи порц конс	15	0,165	0,03	0,57	1,8	0,08	0,15	2,63	---	0,45	43,5	2,1	3	3,9	0,14
944	Чай с сахаром	200/15	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
	Итого за обед:	730	23,31	18,69	222,93	574,91	5,77	0,76	16,37	52,47	1640,27	1012,5	239,85	102,1	315,75	22,78
	Итого за день:	1190	36,94	40,74	295,96	1087,66	6,61	0,83	72,21	53,12	1827,77	1346,5	619,07	256,7	497,97	212,57

