

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ №3

Директор



20-дневное меню горячего питания с витаминизацией

детей с 7 до 11 лет в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

2023 учебный год.



День: День 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
243	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
342	Компот из свежих плодов (слива)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
98	Суп с крупой (пшениной) и рыбными консервами	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58
243	Сосиски отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих плодов (слива)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		88,67	79,35	261,66	2345,93	2,08	421,16	0,08	22,08	501,92	2190,17	875,91	37,70

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
223	Залеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	12,49	11,84	39,25	313,72	0,08	0,96	0,05	1,91	205,81	210,96	32,35	0,80
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	120	3,31	6,10	23,70	163,63	0,06	0,53	0,02	0,10	72,91	85,49	20,29	0,46
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20

ОБЕД														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
66	Салат из моркови с изюмом	67	0,84	0,09	14,93	63,85	0,04	2,70	0,00	0,24	21,25	37,53	22,35	0,61
279	Тефтели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,06	0,41	0,03	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,31	36,16	192,97	1498,47	0,65	49,72	0,11	6,61	490,34	724,16	230,09	12,36

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
269	Котлеты, биточки (говяжьи) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	0,11	0,18	0,02	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70
199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем и курицей	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
269	Котлеты, биточки (говяжьи) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	0,11	0,18	0,02	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70
199	Пюре из бобовых с маслом (горох)	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			102,96	58,53	319,80	2454,03	2,18	426,61	0,10	29,14	733,37	2392,67	763,62	37,22

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
290	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
290	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
348	Компот из плодoв или ягoд сушеных (курага)	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
501	Горошек консервированный	60	4,14	0,22	9,59	54,49	0,14	0,00	0,00	0,00	20,70	0,00	0,00	1,69
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,31	36,68	160,28	1406,86	0,64	31,86	0,08	8,26	246,93	472,99	158,14	15,38

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	2,78	4,87	19,25	132,27	0,04	0,53	0,03	0,24	60,94	53,72	9,23	0,23
4	Бутерброды с отварным мясом	60	9,46	1,19	17,83	120,00	0,06	0,12	0,00	0,52	10,28	78,40	12,16	0,96
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
119	Суп с бобовыми (горох)	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30
67	Винегрет овощной	80	1,11	8,02	5,24	97,60	0,03	9,38	0,00	3,70	33,17	30,82	16,10	0,69
252	Колбаса отварная с соусом	100	8,82	18,90	3,30	220,00	0,12	0,01	0,04	0,35	29,41	119,80	15,59	1,20
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,18	91,41	255,28	2370,84	1,76	431,09	0,07	45,50	567,93	1895,83	644,56	33,04

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
243	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
502	Напиток с витаминами "Витошка"	200	16,00	8,00	12,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,02	4,00	0,00

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44
ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
243	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
502	Напиток с витаминами "Витошка"	200	16,00	8,00	12,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,02	4,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			111,78	93,78	204,93	2301,84	1,77	413,87	0,08	38,38	554,06	1862,09	629,29	28,92

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53	72,84	159,55	11,41	1,87
67	Винегрет овощной	80	1,11	8,02	5,24	97,60	0,03	9,38	0,00	3,70	33,17	30,82	16,10	0,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	80	1,11	8,02	5,24	97,60	0,03	9,38	0,00	3,70	33,17	30,82	16,10	0,69
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,65	4,93	6,27	81,50	0,05	11,08	0,00	2,35	47,33	44,28	20,43	0,78
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,75	62,57	191,42	1735,52	0,79	52,30	0,27	15,17	373,82	737,38	307,47	18,38

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														

289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
71	Овощи натуральные свежие	70	0,77	0,14	2,66	15,40	0,04	12,25	0,00	0,49	9,80	18,20	14,00	0,63
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
ОБЕД														
119	Суп с бобовыми (горох)	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
71	Овощи натуральные свежие	70	0,77	0,14	2,66	15,40	0,04	12,25	0,00	0,49	9,80	18,20	14,00	0,63
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			83,01	79,61	204,78	2116,99	1,65	462,32	0,03	50,82	518,99	1859,35	686,49	30,86

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	100	2,78	4,87	19,25	132,27	0,04	0,53	0,03	0,24	60,94	53,72	9,23	0,23
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	0,01	3,43	0,01	1,38	74,76	54,44	12,82	0,74
269	Котлеты, биточки (говяжьи) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	0,11	0,18	0,02	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,43	59,26	196,12	1731,70	0,74	33,67	0,21	7,96	694,89	988,41	312,46	16,22

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	41,29	99,32	12,31	1,06

312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
45	Сапат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76,02	38,97	247,42	1880,19	2,92	482,19	0,04	33,84	589,67	1870,65	663,07	33,21

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная Мл. школьники (7-11 лет)

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
243	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64		
302	Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
342	Компот из свежих плодов (слива)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
ОБЕД																
Суп картофельный с крупой (пшеной)и рыбными консервами																
101	консервами	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,10	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88		
243	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64		
302	Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
342	Компот из свежих плодов (слива)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			89,18	77,12	267,66	2355,43	2,13	419,53	0,08	21,01	492,74	2212,57	884,51	38,00		

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная Мл. школьники (7-11 лет)

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная овсяной(с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
4	Бутерброды с отварным мясом	60	9,46	1,19	17,83	120,00	0,06	0,12	0,00	0,52	10,28	78,40	12,16	0,96
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
62	Салат из моркови с сахаром или медом	67	0,82	0,06	7,69	54,74	0,04	2,25	0,00	8,98	17,26	35,36	24,15	0,44
279	Тефтели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,06	0,41	0,03	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,27	33,75	234,58	1676,90	1,20	252,70	0,08	22,92	487,52	1305,25	447,44	22,84

День: День 13

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
37	Салат картофельный с огурцами	100	1,36	7,94	8,51	110,90	0,05	7,18	0,00	2,48	24,72	39,23	19,44	0,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			81,73	39,91	290,23	2071,03	1,57	433,43	0,03	23,90	526,04	1828,42	678,85	28,92

День: День 14

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
298	Котлеты из птицы (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30
268	Котлеты, из птицы (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	0,05	0,22	0,02	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,98	89,76	141,39	1775,10	0,92	89,33	0,06	40,83	577,99	896,00	274,07	15,59

День: День 15

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
269	Котлеты, биточки (говяжьё) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	0,11	0,18	0,02	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,13	11,08	0,00	1,28	29,70	72,23	29,68	1,15
269	Котлеты, биточки (говяжьё) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	0,11	0,18	0,02	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85,14	52,52	255,08	2069,20	1,75	417,09	0,04	39,51	537,04	1864,82	658,00	30,74

День: День 16

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	-------------------------------	--------------	--------------------------

1	2	3	белки	жиры	углеводы	7	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99	0,08	1,18	0,06	0,53	133,77	118,19	20,31	0,46
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
243	Сосиски, сардельки отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	0,00	0,04	0,45	33,64	147,27	18,18	1,64
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,42	57,91	253,90	2085,77	1,69	412,91	0,10	29,78	717,39	1897,60	631,75	28,28

День: День 17

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53	72,84	159,55	11,41	1,87
67	Винегрет овощной	100	1,11	8,02	5,24	97,60	0,03	9,38	0,00	3,70	33,17	30,82	16,10	0,69
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
67	Винегрет овощной	60	1,11	8,02	5,24	97,60	0,03	9,38	0,00	3,70	33,17	30,82	16,10	0,69
294	Котлеты из курицы (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,74	63,86	176,94	1691,96	0,81	57,62	0,27	14,67	469,86	811,46	307,10	18,14

День: День 18

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	41,29	99,32	12,31	1,06
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90
342	Компот из свежих плодов (слива)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	41,29	99,32	12,31	1,06
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90
342	Компот из свежих плодов (слива)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		97,49	42,86	297,29	2208,07	3,27	448,91	0,10	34,57	734,81	2306,55	738,23	39,74

День: День 19

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
376	Чай с сахаром	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
66	Салат из моркови с изюмом	67	0,84	0,09	14,93	63,85	0,04	2,70	0,00	0,24	21,25	37,53	22,35	0,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,71	51,43	179,05	1696,79	0,92	86,80	11,22	12,39	527,57	989,97	196,27	21,92

День: День 20

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
279	Тефтели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,06	0,41	0,03	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
	ОБЕД													
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,10	5,75	0,03	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
279	Тефтели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,06	0,41	0,03	0,45	23,65	83,14	16,50	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
42	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,75	6,18	9,24	99,50	0,08	13,04	0,00	2,72	15,91	47,32	18,72	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,12	42,42	253,72	1937,27	1,80	456,81	0,09	23,49	518,80	1879,73	681,61	28,70

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		1456,20	1187,86	4584,50	39409,89	31,23	5879,91	13,14	520,81	#####	30986,04	10768,88