

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»

Шамионов А.Р.

«30» сентября 2022

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

« »

**Цикличное дневное меню рациона горячего питания
и пищевая ценность приготовляемых блюд с витаминизацией
детей в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск.
2022-2023 учебный год.**

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник технологических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



СОГЛАСОВАНО

(Должность)

(ФИО)

(Дата)



УТВЕРЖДАЮ

(Должность)

(ФИО)

(Дата)

День: День 1(понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

№ 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													
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
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													
101	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	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	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,60	57,78	262,08	2106,15	1,68	419,67	0,07	34,34	538,95	1780,97	648,02	30,00

День: День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

№ 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
6	Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	0,45	11,20	59,90	9,20	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
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36

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
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	8,41	6,49	7,64	120,27	0,06	0,14	0,00	0,00	29,70	11,37	2,28	1,24
199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,65	27,44	210,47	0,25	0,00	0,03	0,39	95,65	255,74	49,09	3,38
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
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
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
n	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,09	49,40	203,69	1700,65	0,98	391,44	0,12	5,75	513,66	872,99	274,41	20,48

День: День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

№ 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													
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	80	6,76	7,88	8,29	131,20	0,10	0,67	0,03	1,26	30,35	39,04	10,72	0,78
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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 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
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
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													
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
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	80	6,76	7,88	8,29	131,20	0,10	0,67	0,03	1,26	30,35	39,04	10,72	0,78
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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 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	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
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
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:		77,75	34,46	269,68	1954,54	1,77	787,46	0,10	21,30	541,71	1701,54	673,07	33,87

День: День 7 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл школьники

№ 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													
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	50	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10
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

331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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 (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
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
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	50	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10
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
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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 (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,16	65,77	278,29	2287,79	2,10	417,93	0,03	21,15	473,00	2143,01	879,04	37,27

День: День 8 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ 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	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	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87
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
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
n	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	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
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
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
n	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,21	78,83	147,16	1727,33	1,09	432,26	0,49	20,91	754,64	1431,55	424,77	22,61

День: День 9 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ 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													
223	Запеканка из творога (с повидлом)	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
3	Бутерброд с сыром	55	6,03	8,63	15,42	163,28	0,04	0,11	0,06	0,49	144,77	99,84	9,83	0,51
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
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
223	Запеканка из творога (с повидлом)	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
3	Бутерброд с сыром	55	6,03	8,63	15,42	163,28	0,04	0,11	0,06	0,49	144,77	99,84	9,83	0,51
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
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:		95,21	53,66	291,31	2147,69	1,55	411,17	0,27	22,09	1146,86	2151,87	642,30	25,54

День: День 10 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ 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													
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	0,00	36,80	108,20	38,69	1,93
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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
н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	0,00	36,80	108,20	38,69	1,93
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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
н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,84	43,61	127,47	1288,49	0,59	408,51	0,07	3,75	278,07	515,90	218,56	14,98

День: День 11 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
227	Рыба припущенная (с соусом)	80	9,49	4,16	2,09	84,00	0,08	0,58	0,02	1,08	35,13	90,12	10,26	0,59
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
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
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ОБЕД													
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117,00	0,08	9,18	0,00	2,40	41,98	65,80	29,83	1,38
227	Рыба припущенная (с соусом)	80	9,49	4,16	2,09	84,00	0,08	0,58	0,02	1,08	35,13	90,12	10,26	0,59
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
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
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,07	30,98	275,93	1954,62	1,64	795,97	0,07	22,45	562,98	1862,52	670,60	32,84

День: День 13 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ 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													
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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
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													
101	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	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	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
73	Икра кабачковая	50	1,37	3,60	7,27	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,06	0,37
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,60	57,78	262,08	2106,15	1,68	419,67	0,07	34,34	538,95	1780,97	648,02	30,00

День: День 14 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
188	Запеканка рисовая с творогом (с соусом)	250	10,82	8,37	92,00	492,30	0,05	1,28	0,03	2,18	80,63	171,73	37,98	1,40
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
379	Кофейный напиток с молоком	222	3,51	2,97	17,69	111,67	0,04	1,44	0,02	0,00	139,62	99,90	15,54	0,16
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
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	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
188	Запеканка рисовая с творогом (с соусом)	250	10,82	8,37	92,00	492,30	0,05	1,28	0,03	2,18	80,63	171,73	37,98	1,40
6	Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	155,00	0,09	0,00	0,00	0,45	11,20	59,90	9,20	0,77
379	Кофейный напиток с молоком	222	3,51	2,97	17,69	111,67	0,04	1,44	0,02	0,00	139,62	99,90	15,54	0,16
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
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,50	43,57	292,29	1945,54	0,57	412,68	0,13	23,58	652,72	855,78	248,28	13,23

День: День 15 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

№ 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	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
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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
n	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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													
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
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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
n	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,01	37,95	222,24	1725,99	1,44	424,85	0,03	20,42	448,55	1713,40	620,78	26,87

День: День 16 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

категория: Мл. школьники

№ 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													
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	8,41	6,49	7,64	120,27	0,06	0,14	0,00	0,00	29,70	11,37	2,28	1,24
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
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
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	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	8,41	6,49	7,64	120,27	0,06	0,14	0,00	0,00	29,70	11,37	2,28	1,24
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
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
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	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,84	47,11	145,11	1442,81	0,96	425,72	0,16	4,53	607,41	705,66	238,31	16,33

День: День 17 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ 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													
303	Каша вязкая	220	6,71	7,35	30,10	213,40	0,18	0,00	0,00	0,51	12,39	159,68	105,64	3,54
3	Бутерброд с сыром	52	6,03	8,63	15,42	163,28	0,04	0,11	0,06	0,49	144,77	99,84	9,83	0,51
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	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
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
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	0,87	1,10	6,15	42,40	0,05	4,43	0,00	0,00	11,88	28,90	11,88	0,45
303	Каша вязкая	220	6,71	7,35	30,10	213,40	0,18	0,00	0,00	0,51	12,39	159,68	105,64	3,54
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
3	Бутерброд с сыром	52	6,03	8,63	15,42	163,28	0,04	0,11	0,06	0,49	144,77	99,84	9,83	0,51
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
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,81	39,42	314,29	2049,64	1,81	786,09	0,16	19,77	796,94	2017,01	845,54	36,61

День: День 19 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ 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													
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	50	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10
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
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
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
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	50	7,55	20,05	0,15	211,66	0,15	0,00	0,00	0,30	13,00	101,00	12,50	1,10
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
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	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
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,16	65,77	278,29	2287,79	2,10	417,93	0,03	21,15	473,00	2143,01	879,04	37,27

День: День 20 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

№ 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													
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	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
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,00	72,84	159,55	11,41	1,87
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
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
н	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	30	1,80	6,00	6,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
338	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,44	77,61	110,08	1505,33	0,58	417,16	0,51	12,96	671,12	842,15	222,77	16,01
----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	--------	------	-------	--------	--------	--------	-------

День: День 21 (Среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

№ 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 (из полуфабрикатов) (с соусом)	80	6,56	5,31	9,03	108,00	0,04	0,34	0,02	2,59	25,28	79,46	12,95	0,70
199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,65	27,44	210,47	0,25	0,00	0,03	0,39	95,65	255,74	49,09	3,38
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
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
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)	80	8,74	9,86	15,38	181,21	0,10	0,65	0,01	0,00	64,29	89,30	14,13	0,66
199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,65	27,44	210,47	0,25	0,00	0,03	0,39	95,65	255,74	49,09	3,38
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
338	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
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:		92,21	38,59	309,80	2209,22	2,11	790,81	0,12	24,04	794,59	2269,64	767,15	38,97

День: День 22 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл.школьники

№ 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													
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	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
3	Бутерброд с сыром	52	6,03	8,63	15,42	163,28	0,04	0,11	0,06	0,49	144,77	99,84	9,83	0,51
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	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
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	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
3	Бутерброд с сыром	52	6,03	8,63	15,42	163,28	0,04	0,11	0,06	0,49	144,77	99,84	9,83	0,51
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	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	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94,00	0,05	190,00	0,02	0,00	56,00	45,00	34,00	3,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,85	52,20	173,80	1658,70	0,62	389,23	0,24	5,67	568,34	724,14	217,57	15,14

День: День 23 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ 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													
278	Тефтели 1-й вариант	60	4,43	4,91	5,85	85,64	0,03	0,43	0,02	0,30	21,95	53,35	10,80	0,48
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
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
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 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													
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
278	Тефтели 1-й вариант	60	4,43	4,91	5,85	85,64	0,03	0,43	0,02	0,30	21,95	53,35	10,80	0,48
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
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
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 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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,71	34,44	261,16	1873,95	1,73	445,71	0,09	21,21	553,05	1824,17	661,96	28,47

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	Мg, мг	Fe, мг
	1385,65	999,79	4641,68	37432,98	27,38	9939,43	3,04	367,01	*****	30023,18	10613,82	516,64