

Согласовано:

Директор



Д.В. Шипилина

2023г

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: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 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					
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	26,4	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	46,76	----	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4					
959/СЖ/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	152,22	21,34	124,6	0,5					
	Фрукт	140	0,84	0,84	21	95,2	0,42	0,07	14	----	36,4	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Итого завтрак:	555	19,21	28,28	94,12	676,32	1,25	0,59	16,48	179,8	490,14	765,64	534,92	100,49	424,34	21,95					
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					
643	Птица тушенная в соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06					
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 порр	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4					
859/СЖ/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	----	0,02	0,9	----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95					
	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:	770	24,14	20,99	100,58	700,13	3,9	0,45	12,9	26,2	1798,17	641,55	98,71	62,04	240,8	14,77					
	Итого за день:	1325	43,35	49,27	194,7	1376,45	5,15	1,04	29,38	206	2288,31	1407,19	633,63	162,53	665,14	36,72					

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

№ Рец. Сб. 2010г	Приём 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						
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02						
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85						
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	0,36						
	Фрукт	158	0,6	0,6	15	68	----	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого за завтрак:	525	14,47	29,59	42,28	493,79	0,21	0,52	13,01	267,2	478,7	441,5	109,36	29,3	193,8	4,65						
	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	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608						
679	Треча расщипч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	0,33	----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679						
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25						
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:	760	23,42	25,15	114,08	768,28	1,42	0,79	71,35	688,22	995,08	794,84	272,95	378,82	141,33	1289,71						
	Итого за день:	1285	37,89	54,74	156,36	1262,07	1,63	1,31	84,36	955,42	1473,78	1236,34	382,31	408,12	335,13	1294,36						

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

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 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							
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	40,0	1,81							
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							
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Фрукт	100	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,075	10	-----	39	417	8	42	28	0,6							
	Итого за завтрак:	560	17,72	16,79	76,96	540,02	13,62	0,25	10,45	26,9	1225,8	722,52	59,09	207,1	137,3	204,75							
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	180	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64							
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							
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	0,36							
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4							
	Хлеб ржанопшеничный	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:	732	24,92	61,6	80,77	620,79	6,43	0,41	74,75	39	3801,4	2256,07	238,87	211,35	579,2	29,15							
	Итого за день:	1292	42,64	78,39	157,73	1160,81	20,05	0,66	85,2	65,9	5027,2	2978,59	297,96	418,45	716,5	233,9							

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

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	PP	B
			Б	Ж	У			
1044	Запеканка творожная со	80	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25
	стужённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----
	Фрукт	225	1,7	0,58	23,6	106,3	0,5	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>19,45</b>	<b>11,9</b>	<b>87,62</b>	<b>535,06</b>	<b>0,9</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>								
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06
510/759	Котлета рыбная/соус	60/30	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05
Таб.32	Овоши свежие порц ассорти	20/15	0,62	0,09	1,66	10,5	0,18	0,05
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25
	Напиток из сока	200	1	----	25,4	105,6	----	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>19,52</b>	<b>15,27</b>	<b>73,18</b>	<b>572,53</b>	<b>27,87</b>	<b>0,59</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1315</b>	<b>38,97</b>	<b>27,17</b>	<b>160,8</b>	<b>1107,59</b>	<b>28,77</b>	<b>0,97</b>

Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)									
	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
0,33	----	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45			
0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04			
0,03	----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28			
13,3	----	43,9	469	9	47,3	28	0,7			
----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22			
13,86	45,5	316,33	690,4	225	80,7	242,08	1,69			
10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9			
3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89			
4,3	----	6,13	171,5	14,9	12,25	26,3	0,44			
18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01			
8	----	20	500	34	12	36	0,6			
----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93			
----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22			
44,89	5,82	1951	2030,87	186,1	140,81	414,9	18,99			
58,75	51,32	2267,33	2721,27	411,1	221,51	656,98	20,68			

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

№ рец. сб. 2010г	Приём 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	Са	Мг	Р	Fe							
<b>Завтрак</b>																							
637/759	Пшеница отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9							
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	200	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36							
	Кондитерское изделие	1шт/30	2,37	0,3	15	70,14	-----	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	-----	6,9	26,1							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,46</b>	<b>17,73</b>	<b>76,8</b>	<b>542,9</b>	<b>3,8</b>	<b>0,16</b>	<b>4,04</b>	<b>49,1</b>	<b>743,1</b>	<b>149,65</b>	<b>49,21</b>	<b>38,14</b>	<b>172,8</b>	<b>28,09</b>							
<b>Обед</b>																							
197	Рассолыник 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	Тфтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	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	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4							
944	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	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							
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>18,01</b>	<b>29,35</b>	<b>79,38</b>	<b>703,03</b>	<b>12,83</b>	<b>0,58</b>	<b>20,9</b>	<b>16,22</b>	<b>1115,23</b>	<b>999,1</b>	<b>343,82</b>	<b>424,12</b>	<b>247,84</b>	<b>283,73</b>							
	<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>37,47</b>	<b>47,08</b>	<b>156,18</b>	<b>1245,93</b>	<b>16,63</b>	<b>0,74</b>	<b>24,94</b>	<b>65,32</b>	<b>1858,33</b>	<b>1148,75</b>	<b>393,03</b>	<b>462,26</b>	<b>420,64</b>	<b>311,82</b>							

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

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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							
<b>Завтрак</b>																							
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	Йогурт 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	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4							
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	---	---	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6							
	Фрукт	120	0,72	0,54	18,6	84,6		0,68	0,12	18	---	---	---	46,8	500,4	16,2							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4							
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>14,58</b>	<b>21,28</b>	<b>70,45</b>	<b>379,92</b>	<b>0,49</b>	<b>0,9</b>	<b>1,03</b>	<b>68,62</b>	<b>358,9</b>	<b>245,3</b>	<b>156,8</b>	<b>560,2</b>	<b>162,4</b>	<b>121,42</b>							
<b>Обед</b>																							
187	Пи из св.капуст с картофелем с к/ф	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	Овоши свежие порц	20	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							
	<b>Итого за обед:</b>	<b>735,5</b>	<b>29,81</b>	<b>31,88</b>	<b>105,66</b>	<b>818,08</b>	<b>7,05</b>	<b>0,77</b>	<b>27,17</b>	<b>40</b>	<b>2301,9</b>	<b>1560,3</b>	<b>151,51</b>	<b>195,7</b>	<b>513,75</b>	<b>8</b>							
	<b>Итого за день:</b>	<b>1305,5</b>	<b>44,39</b>	<b>53,16</b>	<b>176,11</b>	<b>1198</b>	<b>7,54</b>	<b>1,67</b>	<b>28,2</b>	<b>108,62</b>	<b>2660,8</b>	<b>1805,6</b>	<b>308,31</b>	<b>755,9</b>	<b>676,15</b>	<b>129,42</b>							

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

№ 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	K	Ca	Mg	P	Fe							
<b>Завтрак</b>																							
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	Колбета 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	40,0						
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	150	0,6	0,6	14,4	70,5	0,45	-----	0,07	1,5	-----	-----	39	278	24	13,5	16,5						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>15,3</b>	<b>16,7</b>	<b>75,7</b>	<b>529,26</b>	<b>10,9</b>	<b>2,8</b>	<b>0,19</b>	<b>1,95</b>	<b>34,7</b>	<b>1429,2</b>	<b>408,92</b>	<b>202,69</b>	<b>76,78</b>	<b>258,9</b>							
<b>Обед</b>																							
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						
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	0,13	0,05	3,73	-----	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2						
786/32	Овощи конс. порц	20	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75						
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						
	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						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>777</b>	<b>25</b>	<b>69,7</b>	<b>96,93</b>	<b>764,83</b>	<b>2,44</b>	<b>1,04</b>	<b>63,09</b>	<b>6,56</b>	<b>2778,72</b>	<b>3574,07</b>	<b>660,22</b>	<b>230,18</b>	<b>527,33</b>	<b>237,3</b>							
	<b>Итого за день:</b>	<b>1387</b>	<b>40,3</b>	<b>86,4</b>	<b>172,63</b>	<b>1294,09</b>	<b>13,34</b>	<b>3,84</b>	<b>63,28</b>	<b>8,51</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>1069,1</b>	<b>432,87</b>	<b>604,11</b>	<b>496,2</b>							



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

№ 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							
643	Пшеница тушеная в соусе	50/50	14,41	12,5	2,88	178,8	3,23	0,24	3,44	32,75	225,38	158,5	46,25	7	88,25	1,33							
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	100	0,6	0,45	15,5	70,5	-----	0,45	0,08	15	-----	39	417	24	13,5	16,5							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого за завтрак	577	25,57	22,72	103,1	638,06	5,77	1,07	3,52	90,58	795,18	466,2	515,5	192,3	331,95	27,18							
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							
78632	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71							
859/СЖ/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							
	Булочка глазированной	30	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6						
	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:	730	39,13	39,7	98,74	872,53	0,5	9,23	3,08	13,59	3,5	2909,87	1859,5	118,8	161,1	414,4							
	Итого за день:	1307	64,7	62,42	201,84	1510,59	6,27	10,3	6,6	104,17	798,68	3376,07	2375,05	311,1	493,05	425,08							

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

№ реч. сб.	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										
	Запеканка	80	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5		246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45									
	Творожная со сгущённым молоком	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	225	1,35	0,68	13,67	65,8	-----	-----	-----	-----		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----		-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22									
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>19,1</b>	<b>12</b>	<b>77,69</b>	<b>494,56</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,56</b>	<b>45,5</b>		<b>272,43</b>	<b>221,4</b>	<b>216</b>	<b>33,4</b>	<b>214,08</b>	<b>0,99</b>									
<b>Обед</b>																										
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40		26,2	0,06	10,7		-----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6									
170	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39		1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64									
601	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----		3,5	98	8,5	7	15	0,42									
Tab.32	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									
	Кондитерское изд	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	-----	-----	0,02		-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6								
	Хлеб ржанопшеничный	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									
	<b>Итого за обед:</b>	<b>695</b>	<b>21,33</b>	<b>14,08</b>	<b>86,12</b>	<b>626,13</b>	<b>5,1</b>	<b>26,56</b>	<b>7,39</b>	<b>50,32</b>		<b>1197,4</b>	<b>921,75</b>	<b>700,77</b>	<b>143,6</b>	<b>261,55</b>	<b>85,6</b>									
	<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>40,43</b>	<b>26,08</b>	<b>163,81</b>	<b>1120,69</b>	<b>5,5</b>	<b>26,86</b>	<b>7,95</b>	<b>95,82</b>		<b>1469,83</b>	<b>1143,15</b>	<b>916,77</b>	<b>177</b>	<b>475,63</b>	<b>86,59</b>									

