

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тыловайская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Тыловайская СОШ»

Н.Л. Коробова

20 23 г.



Рацион питания детей с 7 до 11 лет,
получающих завтрак и обед

Сезон:

Весна-лето

Категория: с 7 до 11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У112	Омлет натуральный	160	16,00	26,72	3,04	318	0,1	0,83	0,32	134,66	256,13	21,29	2,56
У146	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	15,2	60	0,00	2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,00	17,2	105,6	30,8	2,00
	Банан	100	1,5	0,5	25,00	96	0,02	0,00	0,01	8,00	28,00	42,00	0,6
	Всего в завтрак	500	21,2	27,86	58,04	553	0,23	3,73	0,41	167,91	399,51	99,33	6,07
	обед												
У28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	0,02	2,81	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
М139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,95	4,46	17,77	133	0,14	4,4	0,01	35,75	76,3	29,00	1,46
М451	Котлеты, биточки, шницели	90	14,31	12,96	14,4	235	0,32	4,17	0,00	35,49	153,16	51,37	1,89
М511	Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	0,11	0,00	0,03	11,42	84,15	27,3	0,61
М685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	755	26,90	27,80	102,01	773	0,69	11,38	0,04	111,23	437,22	142,45	6,24
	Всего в 1 неделю четверг		48,10	55,66	160,05	1326	0,92	15,11	0,45	279,14	836,73	241,78	12,31

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У130	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	2,26	8,4	21,5	176	0,02	1,41	0,04	10,99	145,8	31,12	0,4
130	Яйцо отварное	20	2,50	2,30	0,14	31	0,01	0,0	0,07	11,0	37,0	10,8	0,54
М685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,00	17,2	105,6	30,8	2,00
М096	Масло (порциями)	20	0,02	16,60	0,12	155	0,00	0,00	0,08	4,8	6,0	0,10	0,04
	Всего в завтрак	500	8,38	27,94	51,56	499	0,14	1,41	0,19	44,25	302,40	72,82	3,02
	обед												
У37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60	3,06	4,68	4,26	71	0,02	3,96	0,02	11,22	92,40	16,80	0,90
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У088	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	6,12	6,12	122	0,03	2,15	0,08	48,96	207,18	1,54	161,37
У092	Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	730	23,85	23,7	95,76	693	0,40	60,93	0,23	239,3	547,38	99,31	166,82
	Всего в 1 неделю вторник		32,23	51,64	147,32	1192	0,54	62,34	0,42	283,59	849,78	172,13	169,84

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У127	Каша пшеничная молочная жидкая	165	5,67	10,33	26,94	220	0,18	1,03	0,13	104,8	38,1	144,67	5,59
У149	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190	0,04	1,3	0,03	122,6	116,2	21,64	0,71
М003	Бутерброды с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,03	0,00	0,01	6,47	35,58	10,07	0,66
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	16,00	11,00	9,00	2,2
	Всего в завтрак	500	15,67	23,63	76,54	580	0,28	12,33	0,17	249,87	200,88	185,38	9,16
	обед												
ПЗ	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,3	14	0,02	15,0	0,00	8,40	0,00	12,0	0,54
М110	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,9	6,15	10,72	106	0,03	7,47	0,02	44,52	44,85	18,38	0,92
У081	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222	0,1	0,00	0,06	15,39	141,84	22,23	1,5
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	730	24,46	28,41	99,96	754	0,37	23,15	0,21	116	347,22	110,84	6,46
	Всего в 1 неделю среда		40,13	52,04	176,5	1334	0,65	35,48	0,38	365,39	548,10	296,22	15,62

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У121	Каша гречневая на молоке вязкая	165	4,95	7,76	25,58	198	0,19	1,42	0,03	13,84	197,09	81,37	2,29
У148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	64,4	55	7	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,00	17,2	105,6	30,8	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	16	11	9	2,2
	Всего в завтрак	505	11,45	11,6	72,58	477	0,35	12,07	0,05	111,44	368,69	128,17	6,82
	обед												
УЗ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,00	2,4	36	0,03	7,44	0,31	11,46	21,06	9,42	0,43
М140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,07	5,28	0,01	17,95	44,74	17,06	0,73
М492	Плов из птицы или кролика (бройлер-цыплянок)	220	17,82	17,38	39,82	394	0,24	5,21	0,11	44,4	411,54	66,36	3,82
М685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	700	24,12	22,98	88,90	663	0,44	17,93	0,43	89,27	576,94	119,64	6,92
	Всего в 1 неделю понедельник		35,57	34,58	161,48	1140	0,79	30,00	0,48	200,71	945,63	488,33	13,74

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У125	Каша манная молочная жидкая	155	4,5	6,51	22,48	163	0,06	1,07	0,03	103,46	94,36	15,83	0,29
М685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	15	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,00	17,2	105,6	30,8	2
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,00	19	16	12	2,3
	Всего в завтрак	510	8,5	7,45	62,58	347	0,19	6,07	0,03	139,92	223,96	58,63	4,63
	обед												
У29	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,78	4,56	5,82	64	0,03	8,5	0,1	13,02	25,02	9,30	0,42
М124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,9	5,43	8,24	91	0,05	10,49	0,02	43,77	39,49	17,21	0,61
У191	Голубцы "Уралочка"	90	7,92	5,09	11,34	123	0,06	2,52	0,01	16,20	135,90	25,20	1,44
М510	Каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,24	24,53	153	0,08	0,00	0,02	5,65	84,39	0,31	1,45
У267	Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,42	90	0,00	0,00	0,00	12,60	1,80	3,60	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	730	18,19	19,92	86,23	600	0,32	21,47	0,18	106,44	378,20	82,42	6,36
	Всего в 1 неделю пятница		26,69	27,37	148,81	947	0,51	27,54	0,21	246,36	602,16	141,05	10,99

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У098	Макароны с сыром	160	8,64	9,87	34,08	267	0,04	0,22	0,07	88,08	61,36	7,16	0,42
У149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,00	17,2	105,6	30,8	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	16	11	9	2,2
	Всего в завтрак	500	17,34	15,91	91,18	583	0,22	11,52	0,1	243,88	294,16	68,6	5,33
	обед												
У030	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	73	0,02	8,67	0,13	16,26	19,68	8,18	0,41
У044	Агырчи шыд	200/10	6,62	8	13,5	143	0,07	21,17	0,45	42,28	62,76	18,24	0,75
М451	Котлеты, биточки, шницели	90	14,31	12,96	14,4	235	0,32	4,17	0,00	35,49	153,16	51,37	1,89
М510	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,75	22,35	171	0,00	0,00	0,00	13,02	95,93	56,58	1,88
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0,00	2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	750	29,75	30,74	99,78	771	0,29	54,5	0,63	117,5	466,29	135,21	8,74

Всего в 1 неделю суббота	47,09	46,65	190,96	1354	0,51	66,02	0,73	361,38	760,45	203,81	14,07
---------------------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У119	Каша "Дружба" вязка	165	5,45	7,10	32,67	213	0,13	1,04	0,03	103,35	147,70	37,51	0,80
У146	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	15,2	60	0,00	2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,00	17,2	105,6	30,8	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	16	11	9	2,2
Всего в завтрак		505	9,55	8,14	72,47	399	0,27	13,94	0,11	144,60	274,08	82,55	5,91
	обед												
У3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,00	2,4	36	0,03	7,44	0,31	11,46	21,06	9,42	0,43
М134	Суп крестьянский с крупой	200/10	2,38	6,24	11,74	114	0,04	6,45	0,01	34,13	53,11	14,86	0,57
У081	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222	0,10	0,00	0,06	15,39	141,84	22,23	1,50
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	40	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
Всего в обед		765	24,48	31,38	87,82	730	0,38	13,89	0,49	90,09	365,86	81,79	5,31
Всего в 2 неделю понедельник			34,03	39,52	160,29	1129	0,65	27,83	0,60	234,69	639,94	164,34	11,22

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
М68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,20	18,84	245	0,06	0,60	0,03	118,40	100,00	16,00	0,40
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Банан	100	1,50	0,50	25,00	96	0,02	0,00	0,01	8,00	28,00	42,00	0,60
Всего в завтрак		540	13,36	9,14	81,04	573	0,21	1,25	0,06	208,0	288,60	95,80	3,33
	обед												
У024	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	72	0,02	4,92	0,01	22,86	28,92	13,32	0,88
У60	Уха с взбитым яйцом	200	10,80	3,50	21,25	106	0,14	14,96	0,07	39,36	208,00	39,44	1,40
М461	Тефтели (2 вариант)	100/50	9,48	9,80	9,90	157	0,00	0,55	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83
М510	Каша вязкая пшённая	150	4,20	6,75	24,00	176	0,13	0,00	0,00	10,89	84,00	29,90	0,90
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	40	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
Всего в обед		780	29,10	23,65	110,71	702	0,40	21,11	0,10	125,27	431,2	152,27	6,64

Всего в 2 неделю вторник	42,46	32,79	191,75	1275	0,61	22,36	0,16	333,27	719,80	248,07	9,97
---------------------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У129	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	165	4,94	7,65	21,20	169	0,00	1,10	0,03	117,54	160,08	39,66	0,99
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	505	8,94	8,59	61,30	353	0,13	6,10	0,03	154,00	289,68	82,46	5,33
	обед												
ПЗ	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,3	14	0,02	15,0	0,00	8,40	0,00	12,0	0,54
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,70	5,60	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
64	Печень по-строгановски	90	12,96	5,20	3,20	109	0,09	0,46	5,20	25,30	220,50	16,24	4,16
М510	Каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,24	24,53	153	0,08	0,00	0,02	5,65	84,39	0,31	1,45
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	40	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	730	23,85	15,76	76,49	544	0,35	23,8	5,32	89,71	463,25	79,64	9,69
	Всего в 2 неделю среда		32,79	24,35	137,79	897	0,48	29,9	5,35	243,71	752,93	162,10	15,02

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У123	Каша ячневая молочная вязкая	165	4,79	6,93	23,93	173	0,06	1,13	0,03	110,14	10,45	16,85	0,31
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	505	13,49	12,97	81,03	489	0,24	12,43	0,06	265,94	243,25	78,29	5,22
	обед												
У030	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	73	0,02	8,67	0,13	16,26	19,68	8,18	0,41
М110	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,90	6,15	10,72	106	0,03	7,47	0,02	44,52	44,85	18,38	0,92
У191	Голубцы "Уралочка"	90	7,92	5,09	11,34	123	0,06	2,52	0,01	16,20	135,90	25,20	1,44
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70	0,01	1,95	0,16	2,57	8,15	0,42	0,19
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	40	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90

Всего в обед	780	20,57	28,73	114,15	800	0,34	44,37	0,43	113,85	353,88	90,28	6,48
Всего в 2 неделю четверг		34,06	41,70	195,18	1289	0,58	56,80	0,49	379,79	597,13	168,57	11,70

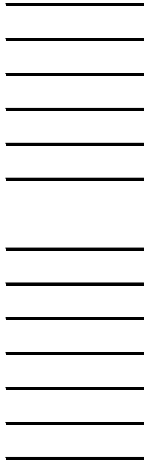
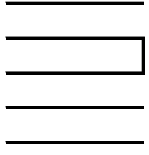
Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У130	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	2,26	8,40	21,50	176	0,02	1,41	0,04	10,99	145,80	31,12	0,40
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
М002	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118	0,00	0,04	0,01	3,26	2,70	1,24	0,23
	Всего в завтрак	500	7,06	12,14	72,30	431	0,13	1,45	0,05	31,71	262,10	63,16	2,67
	обед												
П3	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,06	2,04	8	0,02	3,00	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
У65	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,70	70		1,48	0,92	66,00	11,30	5,72	0,6
У84	Рыба, тушёная в томате с овощами	90	22,32	14,94	5,49	273	0,21	15,21	1,00	48,51	197,19	29,18	1,17
У092	Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
У267	Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,42	90	0,00	0,00	0,00	12,60	1,80	3,60	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	720	31,47	24,98	75,43	684	0,5	45,34	2,03	280,61	397,66	110,20	5,64
	Всего в 2 неделю пятница		38,53	37,12	147,73	1115	0,64	46,79	2,08	312,32	659,76	173,36	8,31

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У112	Омлет натуральный	160	16,00	26,72	3,04	318	0,10	0,83	0,32	134,66	256,13	21,29	2,56
У146	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60		2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Банан	100	1,50	0,50	25,00	96	0,02	0,00	0,01	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	500	21,20	27,86	58,04	553	0,23	3,73	0,41	167,91	399,51	99,33	6,07
	обед												
У28	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,00	2,82	38	0,04	12,48	0,54	10,02	18,66	10,68	0,50
М139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,95	4,46	17,77	133	0,14	4,40	0,01	35,75	76,30	29,00	1,46
М492	Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок)	220	17,82	17,38	39,82	394	0,24	5,21	0,11	44,40	411,54	66,36	3,82
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	40	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90

Всего в обед	735	26,87	25,44	90,29	702	0,52	22,09	0,66	105,63	606,10	132,84	7,72
Всего в 2 неделю суббота	48,07	53,30	148,33	1255	0,75	25,82	1,07	273,54	1005,61	232,17	13,79	
Итого	459,75	496,72	1966,19	14254	7,63	445,96	12,42	3513,89	8918,02	2691,93	306,58	
Среднее за период	38,80	41,39	169,80	1262	0,68	45,60	1,04	351,50	804,60	214,10	25,55	



весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У112	Омлет натуральный	160	16,00	26,72	3,04	318	0,10	0,83	0,32	134,66	256,13	21,29	2,56
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	500	23,3	30,38	66,32	663	0,27	11,48	20,34	224,26	444,73	101,09	5,49
	Обед												
У28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	0,02	2,81	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
У60	Уха с взбитым яйцом	200	10,80	3,50	21,25	106	0,14	14,96	0,07	39,36	208,00	39,44	1,40
У181	Котлеты, биточки, шницели	90	14,85	21,78	12,89	310	0,06	0,31	0,01	38,74	135,90	50,20	2,52
У97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	755	34,43	35,44	103,94	825	0,43	18,08	0,19	120,32	517,76	132,90	7,07
Всего в 1 неделю понедельник			57,75	65,82	170,26	1488	0,70	29,56	20,53	344,58	962,49	233,99	12,56

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У127	Каша пшённная молочная жидкая	160/5	6,36	10,33	26,94	220	0,18	1,03	0,13	104,8	38,1	144,67	5,59
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,5	190	0,04	1,3	0,03	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	505	14,78	16,09	89,12	553	0,36	12,33	5,16	260,60	270,90	206,11	10,50
	Обед												
У24	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	72	0,02	4,92	0,01	22,86	28,92	13,32	0,88
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,70	5,60	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У81	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222	0,10	0,00	0,06	15,39	141,84	22,23	1,50
У209	Каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,25	24,56	153	0,02	0,00	0,00	10,50	103,50	0,33	0,90
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	730	23,46	28,64	112,27	794	0,31	34,09	0,09	96,51	426,29	84,55	6,66
Всего в 1 неделю вторник			38,24	44,73	201,4	1347	0,67	46,42	5,25	357,11	697,19	290,66	17,16

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У125	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	0,08	1,41	0,04	136,80	124,80	20,93	0,39
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,00	5,60	29,80	186	0,06	1,20	0,02	248,00	91,00	30,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	545	15,57	15,07	100,41	593	0,29	12,61	20,06	410,00	349,40	123,73	3,09
	Обед												
У29	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,80	4,60	5,80	64	0,04	8,46	0,13	13,02	25,02	9,30	0,42
У47	Суп картофельный с бобовыми	200	3,10	4,50	17,80	134	0,25	14,48	0,28	41,52	146,88	27,28	2,16
У188	Тефтели (2 вариант)	100/50	10,36	12,30	13,40	197	0,00	1,22	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83
У209	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	146	0,11	0,00	0,60	10,13	97,65	66,72	2,20
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	780	22,26	26,80	103,92	743	0,51	24,84	1,03	116,83	379,83	172,91	8,24
Всего в 1 неделю среда			37,83	41,87	204,33	1336	0,80	37,45	21,09	526,83	729,23	296,64	11,33

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145	0,06	0,60	0,03	118,40	100,00	16,00	0,40
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
У5	Масло сливочное порциями	10	0,02	8,30	0,10	77	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	550	14,20	19,18	81,62	555	0,23	6,90	2,10	279,60	340,80	80,49	5,43
	Обед												
ПЗ	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,06	2,04	8	0,02	3,00	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
У65	Суп картофельный с клёцками	200	9,48	9,08	47,90	313	0,10	1,48	1,00	90,00	135,30	17,72	1,62
У88	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	6,12	6,12	122	0,03	2,15	0,08	48,96	207,18	1,54	161,37
У92	Картофельное пюре	150	3,15	6,70	21,90	164	0,18	25,65	0,11	131,40	95,77	32,30	1,17
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	755	27,95	22,36	111,10	755	0,43	32,28	1,19	292,7	537,85	90,96	166,34
Всего в 1 неделю четверг			42,15	41,54	192,72	1310	0,66	39,18	3,29	572,32	878,65	171,45	171,77

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У129	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	160/5	6,14	7,65	21,20	169	0,00	1,10	0,03	117,54	160,08	39,66	0,99
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У130	Яйцо варёное	40	5,00	4,60	0,28	63	0,02	0,00	0,14	22,00	74,00	21,60	1,08
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	545	17,36	15,8	73,56	528	0,18	11,75	5,19	237,14	405,68	108,06	6,60
	Обед												
У17	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,00	5,52	48	0,01	16,20	0,12	29,10	16,44	8,76	0,36
У44	Агырчи шыд	200/10	6,62	8,00	13,50	143	0,07	21,17	0,45	42,28	62,76	18,24	0,75
У200	Плов из птицы или (бройлер-цыпленок)	240	24,54	22,50	40,79	464	0,07	1,15	54,86	51,54	227,77	54,29	2,50
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09	0,00	22,68	86	0,00	11,88	0,00	7,16	1,80	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	730	35,09	33,90	100,63	831	0,25	50,40	55,43	145,28	400,37	110,66	5,64
Всего в 1 неделю пятница			52,45	49,71	174,19	1359	0,43	62,15	60,62	382,42	806,05	516,34	12,24

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: суббота

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У121	Каша гречневая на молоке вязкая	160/5	4,95	7,76	25,58	198	0,19	1,42	0,03	13,84	197,09	81,37	2,29
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У3	Бутерброды с сыром	35	2,01	4,92	9,99	94	0,06	0,03	0,03	29,80	65,18	16,37	1,02
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	540	11,88	13,54	91,65	544	0,40	14,35	20,1	76,89	405,65	175,8	6,82
	Обед												
У24	Салат из свеклы с изюмом	80	1,12	4,00	16,56	96	0,03	6,56	0,01	30,48	38,56	17,76	1,17
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,70	5,60	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У176	Жаркое по-домашнему	240	21,36	11,76	25,92	272	0,18	10,58	0,00	36,80	216,20	50,60	3,22
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	750	28,24	21,76	109,22	715	0,38	46,31	0,03	115,0	406,79	117,03	7,77
Всего в 1 неделю суббота			40,12	35,30	200,87	1259	0,78	60,66	20,17	191,93	812,44	292,81	14,59

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У130	Каша рисовая молочная жидкая	160/5	1,81	6,61	16,85	138	0,02	1,10	0,05	8,85	113,86	24,29	0,30
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
У130	Яйцо варёное	40	5,00	4,60	0,28	63	0,02	0,00	0,14	22,00	74,00	21,60	1,08
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	545	15,23	16,87	79,81	534	0,21	7,40	2,22	189,65	425,66	110,33	6,39
	Обед												
ПЗ	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,3	14	0,02	15,0	0,00	8,40	0,00	12,0	0,54
У39	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,84	5,76	10,72	102	0,08	19,92	0,31	38,56	76,00	19,30	1,32
У188	Тефтели (2 вариант)	100/50	10,36	12,30	13,40	197	0,00	1,22	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83
У97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	790	21,53	24,73	108,07	736	0,32	36,8	0,44	112,77	236,53	109,39	6,19

Всего во 2 неделю понедельник	36,76	41,60	187,88	1270	0,53	44,2	2,66	302,42	662,19	219,72	12,58
--------------------------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У127	Каша пшённая молочная жидкая	160/5	6,36	10,33	26,94	220	0,18	1,03	0,13	104,8	38,1	144,67	5,59
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У3	Бутерброды с сыром	35	2,01	4,92	9,99	94	0,06	0,03	0,03	29,80	65,18	16,37	1,02
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,40	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	540	14,19	18,41	79,21	563	0,37	1,71	0,18	216,20	263,88	198,84	8,94
	Обед												
П3	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,06	2,04	8	0,02	3,00	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
У47	Суп картофельный с бобовыми	200	3,10	4,50	17,80	134	0,25	14,48	0,28	41,52	146,88	27,28	2,16
У84	Рыба, тушёная в томате с овощами	90/34	14,97	9,74	1,75	154	0,13	0,46	0,90	15,77	153,12	22,18	0,43
У92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,92	38,75	1,40
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	784	25,63	22,80	98,23	710	0,73	72,48	1,31	242,52	510,0	130,43	6,88
Всего во 2 неделю вторник			39,82	41,21	177,44	1273	1,10	74,19	1,49	458,72	773,85	329,27	15,82

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У68	Суп молочный с макаронными	200	5,76	5,22	18,84	145	0,06	0,60	0,03	118,40	100,00	16,00	0,40
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,00	5,60	29,80	186	0,06	1,20	0,02	248,00	91,00	30,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	540	14,28	11,58	78,32	474	0,26	11,80	5,05	399,6	307,60	85,80	4,70
	Обед												
У30	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	73	0,02	8,67	0,13	16,26	19,68	8,18	0,41
У60	Уха с взбитым яйцом	200	10,80	3,50	21,25	106	0,14	14,96	0,07	39,36	208,00	39,44	1,40
У82	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	19,17	2,99	248	0,09	2,52	0,18	20,05	149,22	19,71	1,42
У84	Капуста тушёная	150	3,02	5,66	10,14	110	0,05	18,30	0,00	87,00	60,00	30,00	1,20
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	720	33,50	34,67	85,82	739	0,4	45,13	0,40	196,23	547,18	147,08	7,06
Всего во 2 неделю среда			47,78	46,25	164,14	1213	0,67	56,93	5,45	595,83	854,78	232,88	11,76

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У125	Каша манная молочная жидкая	150/5	4,50	6,51	22,48	162	0,06	1,07	0,03	103,46	94,36	15,83	0,29
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
У2	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118	0,00	0,04	0,01	3,26	2,70	1,24	0,23
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	515	12,56	15,19	95,72	565	0,19	12,41	5,07	253,92	277,06	63,11	4,43
	Обед												
У24	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	72	0,02	4,92	0,01	22,86	28,92	13,32	0,88
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,70	5,60	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У181	Котлеты, биточки, шницели	90	14,85	21,78	12,89	310	0,06	0,31	0,01	38,74	135,90	50,20	2,52
У106	Каша вязкая пшённая	150	4,19	5,01	23,94	158	13,00	0,00	0,00	10,89	84,00	29,90	0,90
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	750	25,76	35,79	98,97	819	13,24	13,54	0,12	122,85	407,18	144,51	7,84

Всего во 2 неделю четверг	38,32	50,98	194,69	1384	13,43	25,95	5,19	376,77	684,24	207,62	12,27
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14
	Завтрак											
У112	Омлет натуральный	160	16,00	26,72	3,04	318	0,10	0,83	0,32	134,66	256,13	21,29
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40
У2	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118	0,00	0,04	0,01	3,26	2,70	1,24
У248	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00
	Всего в завтрак	520	21,86	33,10	66,68	684	0,20	6,52	2,35	229,92	382,63	56,93
	Обед											
У3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,00	2,40	36	0,03	7,44	0,31	11,46	21,06	9,42
У47	Суп картофельный с бобовыми	200	3,10	4,50	17,80	134	0,25	14,48	0,28	41,52	146,88	27,28
У200	Плов из птицы или (бройлер-цыпленок)	240	24,54	22,50	40,79	464	0,07	1,15	54,86	51,54	227,77	54,29
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40
	Всего в обед	700	31,24	30,40	111,35	852	0,46	46,83	55,45	125,17	490,76	120,61
Всего во 2 неделю суббота			53,10	63,50	178,03	1536	0,66	53,35	57,80	355,09	873,39	177,54
Итого			528,71	557,86	2260,95	16145	21,24	599,94	225,06	4851,74	9581,38	3178,42
Среднее за период			44,06	46,49	188,41	1345	1,77	50,00	18,76	404,31	798,45	264,87

мг)
Fe
15
2,56
0,33
1,00
0,23
2,30
6,42
0,43
2,16
2,50
0,75
1,00
0,90
7,74
14,16
319,25
26,60

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У112	Омлет натуральный	160	16,00	26,72	3,04	318	0,10	0,83	0,32	134,66	256,13	21,29	2,56
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	500	23,3	30,38	66,32	663	0,27	11,48	20,34	224,26	444,73	101,09	5,49
	Обед												
У28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	0,02	2,81	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
У60	Уха с взбитым яйцом	200	10,80	3,50	21,25	106	0,14	14,96	0,07	39,36	208,00	39,44	1,40
У181	Котлеты, биточки, шницели	90	14,85	21,78	12,89	310	0,06	0,31	0,01	38,74	135,90	50,20	2,52
У97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	755	34,43	35,44	103,94	825	0,43	18,08	0,19	120,32	517,76	132,90	7,07
Всего в 1 неделю понедельник			57,75	65,82	170,26	1488	0,70	29,56	20,53	344,58	962,49	233,99	12,56

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У127	Каша пшённая молочная	160/5	6,36	10,33	26,94	220	0,18	1,03	0,13	104,8	38,1	144,67	5,59
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,5	190	0,04	1,3	0,03	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	505	14,78	16,09	89,12	553	0,36	12,33	5,16	260,60	270,90	206,11	10,50
	Обед												
У24	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	72	0,02	4,92	0,01	22,86	28,92	13,32	0,88
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,70	5,60	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У81	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222	0,10	0,00	0,06	15,39	141,84	22,23	1,50
У209	Каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,25	24,56	153	0,02	0,00	0,00	10,50	103,50	0,33	0,90
У251	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	730	23,46	28,64	112,27	794	0,31	34,09	0,09	96,51	426,29	84,55	6,66
	Всего в 1 неделю вторник		38,24	44,73	201,4	1347	0,67	46,42	5,25	357,11	697,19	290,66	17,16

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У125	Каша манная молочная	200/5	5,95	8,61	29,73	215	0,08	1,41	0,04	136,80	124,80	20,93	0,39
	Кисломолочный продукт	200	5,00	5,60	29,80	186	0,06	1,20	0,02	248,00	91,00	30,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	545	15,57	15,07	100,41	593	0,29	12,61	20,06	410,00	349,40	123,73	3,09
	Обед												
У29	Салат картофельный с	60	0,80	4,60	5,80	64	0,04	8,46	0,13	13,02	25,02	9,30	0,42
У47	Суп картофельный с	200	3,10	4,50	17,80	134	0,25	14,48	0,28	41,52	146,88	27,28	2,16
У188	Тефтели (2 вариант)	100/50	10,36	12,30	13,40	197	0,00	1,22	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83
У209	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	146	0,11	0,00	0,60	10,13	97,65	66,72	2,20
У153	Компот из смеси	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	780	22,26	26,80	103,92	743	0,51	24,84	1,03	116,83	379,83	172,91	8,24
Всего в 1 неделю среда			37,83	41,87	204,33	1336	0,80	37,45	21,09	526,83	729,23	296,64	11,33

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145	0,06	0,60	0,03	118,40	100,00	16,00	0,40
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
У5	Масло сливочное порциями	10	0,02	8,30	0,10	77	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	550	14,20	19,18	81,62	555	0,23	6,90	2,10	279,60	340,80	80,49	5,43
	Обед												
П3	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,06	2,04	8	0,02	3,00	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
У65	Суп картофельный с клёцками	200	9,48	9,08	47,90	313	0,10	1,48	1,00	90,00	135,30	17,72	1,62
У88	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	6,12	6,12	122	0,03	2,15	0,08	48,96	207,18	1,54	161,37
У92	Картофельное пюре	150	3,15	6,70	21,90	164	0,18	25,65	0,11	131,40	95,77	32,30	1,17
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	755	27,95	22,4	111,10	755	0,43	32,28	1,19	292,7	537,85	90,96	166,34
Всего в 1 неделю четверг			42,15	41,54	192,72	1310	0,66	39,18	3,29	572,32	878,65	171,45	171,77

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: пятница

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У129	Каша овсянная "Геркулес"	160/5	6,14	7,65	21,20	169	0,00	1,10	0,03	117,54	160,08	39,66	0,99
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У130	Яйцо варёное	40	5,00	4,60	0,28	63	0,02	0,00	0,14	22,00	74,00	21,60	1,08
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	545	17,36	15,8	73,56	528	0,18	11,75	5,19	237,14	405,68	108,06	6,60
	Обед												
У17	Салат из квашеной	60	0,96	3,00	5,52	48	0,01	16,20	0,12	29,10	16,44	8,76	0,36
У44	Агырчи шыд	200/10	6,62	8,00	13,50	143	0,07	21,17	0,45	42,28	62,76	18,24	0,75
У200	Плов из птицы или	240	24,54	22,50	40,79	464	0,07	1,15	54,86	51,54	227,77	54,29	2,50
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09	0,00	22,68	86	0,00	11,88	0,00	7,16	1,80	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	730	35,09	33,90	100,63	831	0,25	50,40	55,43	145,28	400,37	110,66	5,64
	Всего в 1 неделю пятница		52,45	49,71	174,19	1359	0,43	62,15	60,62	382,42	806,05	516,34	12,24

весна-лето

7-11 лет

Неделя: первая

День: суббота

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У121	Каша гречневая на молоке	160/5	4,95	7,76	25,58	198	0,19	1,42	0,03	13,84	197,09	81,37	2,29
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У3	Бутерброды с сыром	35	2,01	4,92	9,99	94	0,06	0,03	0,03	29,80	65,18	16,37	1,02
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	540	11,88	13,54	91,65	544	0,40	14,35	20,1	76,89	405,65	175,8	6,82
	Обед												
У24	Салат из свеклы с изюмом	80	1,12	4,00	16,56	96	0,03	6,56	0,01	30,48	38,56	17,76	1,17
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,70	5,60	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У176	Жаркое по-домашнему	240	21,36	11,76	25,92	272	0,18	10,58	0,00	36,80	216,20	50,60	3,22
У251	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	750	28,24	21,76	109,22	715	0,38	46,31	0,03	115,0	406,79	117,03	7,77
	Всего в 1 неделю суббота		40,12	35,30	200,87	1259	0,78	60,66	20,17	191,93	812,44	292,81	14,59

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У130	Каша рисовая молочная	160/5	1,81	6,61	16,85	138	0,02	1,10	0,05	8,85	113,86	24,29	0,30
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
У130	Яйцо варёное	40	5,00	4,60	0,28	63	0,02	0,00	0,14	22,00	74,00	21,60	1,08
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	545	15,23	16,87	79,81	534	0,21	7,40	2,22	189,65	425,66	110,33	6,39
	Обед												
ПЗ	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	14	0,02	15,0	0,00	8,40	0,00	12,0	0,54
У39	Борщ с капустой и	200/10	1,84	5,76	10,72	102	0,08	19,92	0,31	38,56	76,00	19,30	1,32
У188	Тефтели (2 вариант)	100/50	10,36	12,30	13,40	197	0,00	1,22	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83
У97	Макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У153	Компот из смеси	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48	0,06	0,00	0,00	8,6	52,8	15,4	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	790	21,53	24,73	108,07	736	0,32	36,8	0,44	112,77	236,53	109,39	6,19
Всего во 2 неделю понедельник			36,76	41,60	187,88	1270	0,53	44,2	2,66	302,42	662,19	219,72	12,58

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У127	Каша пшённая молочная	160/5	6,36	10,33	26,94	220	0,18	1,03	0,13	104,8	38,1	144,67	5,59
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У3	Бутерброды с сыром	35	2,01	4,92	9,99	94	0,06	0,03	0,03	29,80	65,18	16,37	1,02
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,40	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	540	14,19	18,41	79,21	563	0,37	1,71	0,18	216,20	263,88	198,84	8,94
	Обед												
П3	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,06	2,04	8	0,02	3,00	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
У47	Суп картофельный с	200	3,10	4,50	17,80	134	0,25	14,48	0,28	41,52	146,88	27,28	2,16
У84	Рыба, тушёная в томате с	90/34	14,97	9,74	1,75	154	0,13	0,46	0,90	15,77	153,12	22,18	0,43
У92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,92	38,75	1,40
У251	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	784	25,63	22,80	98,23	710	0,73	72,48	1,31	242,52	510,0	130,43	6,88
	Всего во 2 неделю вторник		39,82	41,21	177,44	1273	1,10	74,19	1,49	458,72	773,85	329,27	15,82

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У68	Суп молочный с Кисломолочный продукт	200	5,76	5,22	18,84	145	0,06	0,60	0,03	118,40	100,00	16,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	540	14,28	11,58	78,32	474	0,26	11,80	5,05	399,6	307,60	85,80	4,70
	Обед												
У30	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	73	0,02	8,67	0,13	16,26	19,68	8,18	0,41
У60	Уха с взбитым яйцом	200	10,80	3,50	21,25	106	0,14	14,96	0,07	39,36	208,00	39,44	1,40
У82	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	19,17	2,99	248	0,09	2,52	0,18	20,05	149,22	19,71	1,42
У84	Капуста тушёная	150	3,02	5,66	10,14	110	0,05	18,30	0,00	87,00	60,00	30,00	1,20
У153	Компот из смеси Хлеб пшеничный	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	720	33,50	34,67	85,82	739	0,4	45,13	0,40	196,23	547,18	147,08	7,06
	Всего во 2 неделю среда		47,78	46,25	164,14	1213	0,67	56,93	5,45	595,83	854,78	232,88	11,76

весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У125	Каша манная молочная	150/5	4,50	6,51	22,48	162	0,06	1,07	0,03	103,46	94,36	15,83	0,29
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
У2	Бутерброды с джемом или	40	1,20	3,10	21,00	118	0,00	0,04	0,01	3,26	2,70	1,24	0,23
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	515	12,56	15,19	95,72	565	0,19	12,41	5,07	253,92	277,06	63,11	4,43
	Обед												
У24	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,00	12,42	72	0,02	4,92	0,01	22,86	28,92	13,32	0,88
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,70	5,60	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У181	Котлеты, биточки,	90	14,85	21,78	12,89	310	0,06	0,31	0,01	38,74	135,90	50,20	2,52
У106	Каша вязкая пшённая	150	4,19	5,01	23,94	158	13,00	0,00	0,00	10,89	84,00	29,90	0,90
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	750	25,76	35,79	98,97	819	13,24	13,54	0,12	122,85	407,18	144,51	7,84
	Всего во 2 неделю четверг		38,32	50,98	194,69	1384	13,43	25,95	5,19	376,77	684,24	207,62	12,27

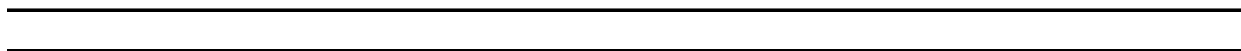
весна-лето

7-11 лет

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У98	Макароны с сыром	200	10,80	12,34	42,60	334	0,05	0,28	0,09	110,10	76,70	8,95	0,52
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	555	15,62	13,20	98,48	584	0,20	10,28	20,09	135,56	218,30	81,75	3,16
	Обед												
ПЗ	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,30	14	0,02	15,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54
У65	Суп картофельный с	200	9,48	9,08	47,90	313	0,10	1,48	1,00	90,00	135,30	17,72	1,62
У63	Гуляш	90/50	12,51	5,85	3,60	119	0,21	5,58	0,32	23,22	304,11	36,36	4,49
У92	Картофельное пюре	150	3,15	6,70	21,90	164	0,18	25,65	0,11	131,40	95,77	32,30	1,17
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09	0,00	22,68	86	0,00	11,88	0,00	7,16	1,80	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	42	0,04	0,00	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90
	Всего в обед	770	28,77	22,15	116,52	786	0,61	59,6	1,43	252,16	628,58	127,75	9,85
	Всего во 2 неделю пятница		44,39	35,35	215,00	1370	0,81	69,9	21,52	387,72	846,88	209,50	13,01



Прошито и пронумеровано 7
(Сидоров) листов
Директор МБОУ «Тыловайская
СОШ _____ Н.Л. Коробова