

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №21



С.В. Суховеева

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ) В ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2021 ГОДА

Меню разработано технологом ИП Мурзин Д.Т. Сикетиной Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г

День: понедельник

Неделя: первая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
341	Мандарин калиброванный	1 шт	0,8	0	8	103	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	17,6	9	39,3	329	0,02	0	0,1	0,43	0,9	39,15	12,1	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	530	27,29	13,61	103,13	720,8	0,07	3,96	0,21	0,9	44,95	93,59	32,73	2,36
Обед														
324	Свекла тушеная	50	0,83	0,7	6,38	35,1	0,04	0	0,01	0,03	17,25	39,15	12,1	0,34
99	Суп из овощей	200	1,4	3,92	11,4	86,6	0,05	17,53	0,78	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
291	Плов с курицей	90\150	22,3	28,5	36,1	467	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	750	29,74	34,53	104,79	814,3	0,22	18,47	0,99	3,43	84,04	147,79	122,32	5,61

День: вторник
 Неделя: первая
 возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Сыр российский порционно	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150\10	6,0	11,2	45	305	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
338	Яблоко свежее калиброванное	1 шт	0,4	0	12,6	52	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный	30	2,56	0,7	14,5	68	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
378	Чай с молоком	150\50\15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	585	15,46	27	89,9	659	0,24	5,34	0,91	1,75	45,69	61,1	19,7	3,06
	Обед													
70	Огурец соленый	30	0,24	0,06	0,96	5,4	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
102	Суп гороховый	200	4,06	4,28	19,08	131	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
268	Котлеты из говядины	90\5	11,8	15,5	17,8	257,6	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	28,6	179,4	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
344	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	735	26,87	26,15	124,33	827,6	0,55	8,95	2,91	3,97	133,7	192,64	53	7,11

День: среда
 Неделя: первая
 возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	0	8,2	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
210	Омлет натуральный	120	10,6	21,4	11,2	280	0,04	0,58	0,06	1,4	8,25	9,25	2,94	0,2
338	Бананы свежие калиброванные	1шт	3	0	47,2	200	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	540	22,59	26,01	122,43	843,8	0,38	8,81	5,66	7,67	122,28	303,75	78,46	6,31
Обед														
70	Помидор соленый	30	0,36	0,6	1,74	9	0,01	3,1	0,09	0,14	35,01	32,2	14,2	0,15
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
227	Рыба, припущенная с маслом	90\8	13,4	7,2	0	154,4	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	283	0,02	0	0,1	0,43	0,9	39,15	12,10	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	40\20	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27,08	108,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	768	25,23	18,77	123,3	786,2	0,38	8,81	5,66	7,67	122,28	303,75	78,46	6,31

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
338	Яблоко свежее калиброванное	1шт	0,8	0	12,6	104	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150\10	7,7	5,3	51,4	284	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
15	Сыр российский порционнo	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,2	0	16	65	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	622	18,93	14,91	109,19	734	0,22	4,36	0,18	3,7	56,18	107,04	31,8	2,34
	Обед													
324	Свекла тушеная	85	1,66	1,38	12,7	60,2	0,04	0	0,01	0,03	17,25	39,15	12,1	0,34
82	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	1,46	3,92	2,12	89	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
294	Котлеты рубленные из курицы	90\5	13	19,4	12,5	276,8	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,7	0,32
302	Пшеничная каша	150	6,6	5,1	41,3	237	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
344	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	790	28,09	31,21	126,51	917,2	0,23	14,4	1,24	4,29	139,1	229	227,4	9,61

День: пятница

Неделя: первая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	17,6	9	39,3	329	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
386	Йогурт в инд. упаковке	125	0,5	2,5	15,7	118	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
389	Сок фруктовый тетрапак	200	0,11	0,03	11,78	42	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	495	12,61	14,73	86,08	489	0,25	5,42	0,89	4,67	67,84	129,25	26,51	3,85
	Обед													
70	Помидор соленый	50	0,6	0,1	2,9	15	0,01	0,45	0,01	0,1	0,1	6,01	6	0,07
101	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,18	16,74	93	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
279	Тефтели из говядины	80\50	13,3	22,2	19,5	215	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
302	Гречка отварная	180	9	7,56	48,87	299,52	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	820	29,71	33,45	138,92	848,12	0,4	16,07	5,75	4,66	162,96	224,43	77,28	6,03

День: суббота
 Неделя: первая
 возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	120	10,6	21,4	11,2	280	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
338	Бананы свежие калиброванные	1шт	3	0	47,2	200	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
15	Сыр российский порционнo	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,1	0	15	65	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	582	15,43	19,51	44,49	826	0,25	5,42	0,89	4,67	67,84	129,25	26,51	3,85
	Обед													
70	Огурец соленый	50	0,6	0,1	2,9	15	0,01	0,45	0,01	0,1	0,1	6,01	6	0,07
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,18	16,74	93	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
282	Оладьи из печени говяжьей	90\5	14,08	19,36	5,12	251,2	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	283	0,02	0	0,1	0,43	0,9	39,15	12,10	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	785	30,49	30,61	124,54	884,32	0,4	16,07	5,75	4,66	162,96	224,43	77,28	6,03

День: понедельник
 Неделя: зимний
 возрастная категория: от 7 до 11 лет

1	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Сыр российский порционно	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\20	24,2	7,2	46,8	366	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
341	Мандарин калиброванный	1 шт	0,8	0	8	103	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
377	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	15	60	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	515	29,4	20,7	61,9	672	0,21	21,89	0,97	3,91	91,42	116,63	44,16	1,82
	Обед													
73	Кабачковая икра	30	0,42	1,44	2,55	24,9	0,01	0,3	0,01	0,15	0,4	4	0,2	0,32
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109	0,12	7,84	0,82	1,12	26,19	78,84	31,05	1,16
294	Котлеты рубленные из курицы	90\5	13	19,4	12,5	276,8	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,7	0,32
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	28,6	179,4	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	735	26,31	31,23	124,4	871,9	0,3	14,6	1,22	4,32	23,25	196,67	138,8	5,58

День: вторник
 Неделя: вторая
 возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
131	Зеленый горошек	30	0,93	1,32	1,95	23,4	0,02	0,01	0,3	0,8	8	0,4	1,7	0,15
210	Омлет натуральный	120	10,6	21,4	11,2	280	0,04	0,58	0,06	1,4	8,25	9,25	2,94	0,2
338	Яблоко свежее калиброванное	1шт	0,8	0	12,6	104	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	560	26,62	24,23	85,68	698,2	0,32	8,73	5,58	4	94,03	179,3	54,25	4,31
	Обед													
70	Огурец соленый	30	0,24	0,06	0,96	5,4	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,74	93,2	0,12	7,84	0,82	1,12	26,19	78,84	31,05	1,16
234	Котлеты из минтая	90	11,3	14,6	9,1	220	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	730	29,51	32,23	104,71	544,2	0,28	8,86	1,01	7,27	74,45	239,24	63,06	3,93

День: среда

Неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
338	Бананы свежие калиброванные	1шт	3	0	47,2	200	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
181	Каша молочная из манной крупы	200	6,1	11,3	33,5	260	0,04	0,58	0,06	1,4	8,25	9,25	2,94	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
15	Сыр российский порционно	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,1	0	15	65	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	662	14,41	20,91	124,89		0,28	8,86	1,01	7,27	74,45	239,24	63,06	3,93
	Обед													
324	Свекла тушеная	50	0,83	0,69	6,38	35,1	0,04	0	0,01	0,03	17,25	39,15	12,1	0,34
102	Суп гороховый	200	4,06	4,28	19,08	131	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
268	Котлеты из говядины	90\5	11,8	15,5	17,8	257,6	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
305	Рис припущенный	150	3,6	0,48	39,3	214,35	0,01	0,9	0	0,01	0	2,1	0,9	0,01
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
344	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	755	23,01	21,65	126,06	892,65	2,52	14,08	1,11	4,4	123,62	219,77	69,84	3,5

День: четверг
 Неделя: вторая
 возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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	150\20	22,2	6,3	32	290	0	0	0	0	12,25	55,65	7	0,63
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
341	Мандарин калиброванный	1 шт	0,8	0	8	103	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	540	31,99	19,11	95,93	756,8	0,23	5,34	0,81	1,4	62,29	85,84	19	4,22
	Обед													
70	Огурец соленый	30	0,24	0,06	0,96	5,4	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	19,54	97	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
290	Курица, тушенная в соусе	90\80	20,96	23,68	5,28	318,4	0,05	0	0,06	5,25	16,03	61,04	12,78	1,13
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,02	0	0,01	0,43	0,09	39,15	12,1	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	40\20	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	810	32,13	33,37	97	818,6	0,36	5,34	1,07	7,32	84,97	195,23	125,74	7,9

День: пятница
 Неделя: вторая
 возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	0	8,2	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
284	Запеканка картофельная с мясом	240	27	31	26	493	0,04	0,58	0,06	1,4	8,25	9,25	2,94	0,2
338	Яблоко	1шт	3	0	47,2	100	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	660	22,59	26,01	122,43	956,8	0,38	8,81	5,66	7,67	122,28	303,75	78,46	6,31
	Обед													
70	Помидор соленый	30	0,24	0,06	0,96	5,4	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,07	10,24	0,94	0,86	36,34	54,84	22,13	0,85
279	Тефтели из говядины	90\50	13,3	22,2	19,5	215	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
302	Гречка отварная	180	9	7,56	48,87	299,52	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,3	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	810	29,8	35,17	142,88	879,12	2,46	8,18	1,08	8,48	87,19	353,29	79,25	4,39

День: суббота
 Неделя: вторая
 возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	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	120	10,6	21,4	11,2	280	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
338	Бананы свежие калиброванные	1шт	3	0	47,2	200	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
386	Йогурт	125	0,5	2,5	15,7	118	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
389	Сок фруктовый	200	0,11	0,03	11,78	42	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	655	13,84	8,54	104,07	778	0,25	5,42	0,89	4,67	67,84	129,25	26,51	3,85
	Обед													
70	Огурец соленый	50	0,6	0,1	2,9	15	0,01	0,45	0,01	0,1	0,1	6,01	6	0,07
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,18	16,74	93	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
227	Рыба, припущенная с маслом	90\8	13,4	7,2	0	154,4	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	283	0,02	0	0,1	0,43	0,9	39,15	12,10	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	788	30,49	30,61	124,54	884,32	0,4	16,07	5,75	4,66	162,96	224,43	77,28	6,03