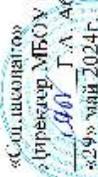


«Сол.школаго»
Директор МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск
Г.А. Абузарова



«Уч.школаго»
Начальник ДОЛ «Алые паруса»
Л.В. Королга



Примерное десятидневное меню от 6.6 до 11 лет для организации питания детей в МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск

День первый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшеничная	200	5,60	4,30	33,60	218	0,16	-	--	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		13,49	14,99	61,46	462	0,23	0,87	40,01	1,60	174	265,63	72,93	3,98

ОБЕД.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
56	Салат овощной	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
233	Рыба запеченная в молочном соусе	90	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		23,49	17,08	133	779,62	0,23	11,51	41,8	5,29	115,35	567,21	126,04	5,55
	Всего за день		41,88	62,69	277,16	1870,24	0,53	16,38	88,81	11,79	311,35	847,84	212,97	12,93

Полдник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Вафля	40	3,9	30,6	62,5	542	0,05	-	7,00	4,7	8,00	1,00	6,00	0,6
	Сок	200	1,00	0,02	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

	Апельсины	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	19,93	0,32
	Сок	200	1,00	0,02	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего за полдник		1,96	0,23	28,88	127,1	0,06	68,29		0,41	50,43	38,64	27,93	3,12

День третий

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
386	Ряженка	200	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	Всего за завтрак		12,15	11,87	71,11	442,99	0,3	3,44	77,00	0,86	381,2	458,75	103,1	2,65

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
66	Салат из моркови	60	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72	-	0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86	-	-	23,76	57,78	23,74	0,92
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
288	Мясо отварное	90	21,14	23,24	0,44	295,2	0,04	2,13	88,38	-	50,4	15,03	18,26	3,08
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		32,48	34,81	87,19	800,27	1,01	13,98	88,38	3,18	150,91	235,46	116,13	9,15
	Всего за день		52,63	80,7	231,5	1879,86	1,33	21,42	165,38	4,24	546,11	708,21	227,23	14,6

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------	--------------	----------------------	--	--	--------------------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Шоколадка	100	7,00	34,00	53,00	550	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок	200	1,00	0,02	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего за полдник		8,00	34,02	73,2	636,6	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

День четвертый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,60	-	158,82	137,46	23,06	0,25
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
I	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
	Всего за завтрак		10,91	11,18	76,92	488,11	0,13	2,38	70,6		331,25	294,6	57,95	3,24

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	200	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
302	Гречневая каша	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
288	Гуляш мясной	90	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		37,79	29,57	131,34	942,65	0,55	28,1	20,00	6,11	126,39	525,48	254,4	11,26
	Всего за день		52,8	47,85	249,31	1675,06	0,75	37,98	93,1	10,21	507,64	893,33	351,1	16,85

Полдник.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Печенье	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
	Всего за полдник		4,1	7,1	41,05	244,3	0,07	7,50	2,50	4,1	50	73,25	38,75	2,35

День пятый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
177	Каша рисовая с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	-	158,6	257,3	86,70	2,75
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		21,58	22,47	85,69	636,11	0,36	3,13	121,01		424,33	499,91	131,46	5,2

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	-	-	49,25	222,50	26,50	0,78
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		24,45	20	125,59	777,15	0,23	23,47	19,47	0,56	146,1	526,86	144,23	6,28
	Всего за день		47,12	42,68	235,96	1518,27	0,63	90,89	140,48	0,77	612,22	1054,05	296,98	12,04

Полдник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Апельсины	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	19,93	0,32
	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
	Всего за полдник		1,09	0,21	24,68	105,01	0,04	64,29		0,21	41,79	27,28	21,29	0,56

День шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшеницы	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
385	Молоко кипяченое	200	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,26	0,02	-	189	141,75	21,75	1,5
15	Сыр порциями	10	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52	0,10	176,00	100	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		15,68	18,88	50,1	433,33	0,51	4,3	123,62	1,02	466,5	404,55	68,65	3,44

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		15,29	21,78	81,9	584,7	0,28	42,18		5,75	236,88	510,97	125,97	9,55
	Всего за день		36,57	73,52	208,44	1642,93	0,86	46,48	143,62	11,73	719,58	933,92	203,62	13,25

Полдник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Пряники	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Конфеты «Джек»	100	3,9	30,6	62,5	542	0,05	-	7,00	4,7	8,00	1,00	6,00	0,6
	Всего за полдник		5,6	32,86	76,44	624,9	0,07		20,00	4,96	16,2	18,4	9,00	0,26

День седьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	150	22,79	16,92	20,89	334,69	0,06	0,29	0,05	-	210,98	290,00	32,30	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	Всего за завтрак		25,68	24,41	45,25	510,69	0,10	0,56	40,05		232,98	334,63	48,23	3,32

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
291	Гороховая каша	150	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
295	Котлета из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		37,82	33,32	129,8	970,68	0,37	116,44	35,47	5,6	183,43	467,05	140,05	7,61
	Всего за день		68,1	70,93	253,4	1930,67	1,09	124,5	75,52	5,75	428,41	809,93	195,03	14,13

Полдник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
	Палочки кукурузные		4,3	12,9	71	416	0,6	-	-	-	-	-	-	1,55
	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Всего за полдник		4,6	13,2	78,35	449,3	0,62	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	3,2

День восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
386	Кефир	200	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	Всего за завтрак		12.15	11.87	71.11	442.99	0.3	3.44	77.00	0.86	381.2	458.75	103.1	2.65

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
55	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,4	6,02	6,2	85	0,02	5,9	-	-	30,7	39,4	18,6	1,06
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
302	Гречневая каша	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
288	Гуляш мясной	90	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96

ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		38.35	27.02	128.76	912	0.36	7.65	20.00	1.06	134.84	684.38	237.35	10.82
	Всего за день		55.26	45.9	242.25	1606.49	0.75	75.38	99.5	6.08	590.47	1232.77	386.38	14.49

Полдник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
388	Мандарины	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
ПР	Печенье	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
	Всего за полдник		4.76	7.01	42.38	251.5	0.09	64.29	2.50	4.16	74.43	89.64	45.93	1.02

День девятый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр	10	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Всего за завтрак		11.63	14.9	52.39	390.18	0.45	4.17	123.6	1.02	292.83	286	59.17	4.07

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
289	Рагу с мясом	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	-	36,8	108,2	38,7	1,92
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		17.91	23.57	88.11	636.59	0.29	112.28	14.6	5.71	86.7	220.59	90.96	4.95

	Всего за день		32.47	43.45	175.85	1223.65	0.77	123.95	138.2	7.03	385.83	527.59	181.63	9.47
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Полдник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
388	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Мини -рулеты	40	1,8	4,6	19,6	126	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за полдник		2,93	4,98	35,35	196,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45

День десятый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,60	-	158,82	137,46	23,06	0,25
386	Ряженка	200	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	Всего за завтрак		10,81	12,51	36,72	342,15	0,14	1,79	95,6		317,22	278,71	44,76	0,73

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
46	Салат из белокочанной капусты с фасолью	60	1,7	5,0	8,46	85,7	-	0,02	-	-	52,2	33,9	16,01	0,66
87	Щи из свежей капусты рыбные	250	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
288	Мясо отварное	90	21,14	23,24	0,44	295,2	0,04	2,13	88,38	-	50,4	15,03	18,26	3,08
	Сок	200	1,00	0,02	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		32,96	41,1	83,49	837,06	0,2	26,2	88,38	4,86	183,04	174,13	144,87	9,18

	Всего за день		46.57	58.23	160.01	1391.81	0.36	31.99	183.98	5.06	514.26	466.84	197.63	12.71
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Полдник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Мини -рулеты	40	1,8	4,6	19,6	126	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок	200	1,00	0,02	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего за полдник		2.8	4.62	39.8	212.6	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80

День одиннадцатый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	150	22,79	16,92	20,89	334,69	0,06	0,29	0,05	-	210,98	290,00	32,30	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		30.74	23.99	63.01	603.69	0.14	1.64	20.06		358.18	445.73	65.03	3.49

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20	Салат из помидор и огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
99	Суп из овощей	250	1,80	4,90	14,30	108,50	0,20	5,83	-	2,43	29,28	86,98	36,00	2,03
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
249	Антрекот	50	16,20	9,70	8,30	180,00	0,06	2,60	-	-	29,00	179,00	26,00	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		24.52	23.46	72.77	594.84	1.49	19.1	33.15	5.68	135.48	436.08	123.73	8.74
	Всего за день		60.12	78.26	206.96	1781.03	1.72	85.03	60.21	10.59	538.09	907.42	214.69	13.15

Полдник.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Апельсины	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	19,93	0,32
	Вафля	40	3,9	30,6	62,5	542	0,05	-	7,00	4,7	8,00	1,00	6,00	0,6
	Всего за полдник		4.86	30.81	71.18	582.5	0.09	64.29	7.00	4.91	44.43	25.61	25.93	0.92

День двенадцатый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
181	Каша манная	250	2,75	3,63	20,50	125,63	0,04	-	-	1,38	15,00	22,50	6,25	0,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр	10	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
	Всего за завтрак		14.33	10.6	65.82	415.92	0.11	1.47	52.00	2.00	333.53	268.41	52.01	2.89

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
56	Салат овощной	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		24.64	19.2	130.56	793.91	0.22	16.33	19.47	3.21	130.29	504.11	132.49	6.45
	Всего за день		43.83	60.61	267.56	1792.33	0.42	82.09	78.47	10.12	508.25	798.16	204.43	10.26

Полдник.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
388	Мандарины	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Конфеты «Джек»	100	3,9	30,6	62,5	542	0,05	-	7,00	4,7	8,00	1,00	6,00	0,6
	Всего за полдник		4.86	30.81	71.18	582.5	0.09	64.29	7.00	4.91	44.43	25.64	19.93	0.92

День тринадцатый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
386	Кефир	200	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	Всего за завтрак		9.35	16.47	57.35	418.15	0.48	3.26	116.6	0.40	251.9	271.35	50.2	1.85

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	60	1,7	5,0	8,46	85,7	-	0,02	-	-	52,2	33,9	16,01	0,66
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	-	-	49,25	222,50	26,50	0,78
302	Гречневая каша	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
288	Гуляш мясной	90	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
389	Сок	200	1,00	0,02	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		38.21	25.67	102.84	793.47	0.36	14.02	20.00	0.73	179.25	666.13	220.51	12.49
	Всего за день		48.99	42.75	183.67	1316.63	0.89	28.53	136.6	1.73	451.4	970.48	311.21	16.52

Полдник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
388	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
338	Груша	75	0,30	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	Всего за полдник		1.43	0.61	23.48	105.01	0.05	11.25		0.6	20.25	33.00	40.5	2.18

День четырнадцатый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	22,00	18,80	83,80	594,00	0,31	3,30	1,10	-	588,00	496,00	76,00	1,60
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
	Всего за завтрак		27.96	28.96	127.89	885.2	0.38	4.77	41.10		755.07	650.5	109.53	4.35

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
288	Гуляш мясной	90	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		36.65	28.64	117.96	876.19	0.28	105.43	47.00	4.62	185.51	609.47	113.47	6.82
	Всего за день		76.87	104.71	378.53	2767.89	1.31	174.49	88.1	4.83	977.01	1284.61	236.93	13.04

Полдник.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Палочки кукурузные	150	4,3	12,9	71	416	0,6	-	-	-	-	-	-	1,55
388	Мандарины	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Шоколад	100	7,00	34,00	53,00	550	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за полдник		12.26	47.11	132.68	1006.5	0.65	64.29		0.21	36.43	24.64	13.93	1.87

