

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Р. Камешкир  
О.А. Мясников/



# **МЕНЮ**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**МБОУ СОШ с. Р. Камешкир**

**возрастная категория с 7 до 11 лет**

**на 2024 г**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
173	Каша вязкая молочная овсяная из овсяных хлопьев "Геркулес"	210	9,4	9,4	37,63	303	0,18	0,96	54,80	0,52	149,92	234,98	70,82	1,76				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	-	2,83	-	-	2,83	4,4	2,4	0,36				
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,21	39		132	75	5,25	0,15				
10	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66		-	40		2,4	3	0	0,02				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0		10	75,8	9	2,2				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15,86</b>	<b>19,8</b>	<b>74,08</b>	<b>602,74</b>	<b>0,25</b>	<b>14,00</b>	<b>133,80</b>	<b>0,91</b>	<b>304,05</b>	<b>419,28</b>	<b>97,37</b>	<b>4,82</b>				
	<b>Обед</b>																	
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	0,60	22,30	73,90	0,10	4,10	0,00	-	31,70	56,10	33,40	1,00				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,42	5,67	13,71	135,36	0,10	6,60	5,00	0,33	29,43	89,07	26,60	1,32				
291	Плов из птицы	210	18,80	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	-	45,10	199,30	47,50	2,19				
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	5,14	5,14	0,95				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>30,87</b>	<b>24,11</b>	<b>129,22</b>	<b>838,80</b>	<b>0,34</b>	<b>12,61</b>	<b>53,00</b>	<b>0,87</b>	<b>134,21</b>	<b>413,21</b>	<b>127,64</b>	<b>7,32</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1335</b>	<b>46,73</b>	<b>43,91</b>	<b>203,30</b>	<b>1441,54</b>	<b>0,59</b>	<b>26,61</b>	<b>186,80</b>	<b>1,78</b>	<b>438,26</b>	<b>832,49</b>	<b>225,01</b>	<b>12,14</b>				

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
							E <sub>i</sub>	A	C	B1	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
	Завтрак																	
204	Макароны отварные с сыром	200,00	11,90	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20			295,20	202,80		20,32			1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,90	2,60	15,94	100,60	0,20	1,30	-			125,80	90,00		14,00			0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39		6,90	26,10		9,90			0,33
ПР	Зефир	20,00	0,13	0,13	16,00	64,51	0,00	-	-			5,36	2,64		1,36			0,24
341	Мандарин	100,00	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	10,00	0,00	0,00		20,00	34,00		16,00			0,60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>19,26</b>	<b>19,16</b>	<b>86,05</b>	<b>610,15</b>	<b>0,35</b>	<b>11,52</b>	<b>115,20</b>	<b>0,39</b>		<b>453,26</b>	<b>355,54</b>		<b>61,58</b>			<b>2,54</b>
	<b>Обед</b>																	
67	Винегрет овощной	100,00	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	9,63		2,36		31,23	43,30		23,40			1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	8,51	6,87	9,60	115,30	0,07	14,91	0,00			37,94	96,35		25,37			0,80
199	Гороховое пюре с маслом	150,00	9,70	6,39	35,84	238,00	0,33	0,00	15,00	-		63,14	142,05		41,13			3,13
279	Тeftели "Стрепня по русски"	90,00	6,88	16,49	9,90	128,00	0,18	0,91	16,56			22,88	86,90		16,71			0,88
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00						1,40			0,280
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27		6,90	31,80		7,50			0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27		6,90	31,80		7,50			0,93
	<b>Итого за обед</b>	<b>800,00</b>	<b>29,92</b>	<b>39,03</b>	<b>107,27</b>	<b>804,34</b>	<b>0,71</b>	<b>25,48</b>	<b>31,56</b>	<b>2,90</b>		<b>180,09</b>	<b>435,00</b>		<b>123,01</b>			<b>7,97</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1350,00</b>	<b>49,18</b>	<b>58,19</b>	<b>193,32</b>	<b>1414,49</b>	<b>1,06</b>	<b>37,00</b>	<b>146,76</b>	<b>3,29</b>		<b>633,35</b>	<b>790,54</b>		<b>184,59</b>			<b>10,51</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
171	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	210	9,85	11,55	39,84	320,00	0,21	0,00	40,00	0,10	26,69	210,35	140,52	4,76				
382	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	24,40	-	152,22	124,56	21,30	0,48				
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,21	39		132	75	5,25	0,15				
10	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	0	0,02				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого за завтрак	565,00	20,24	25,47	78,67	676,34	0,34	11,79	143,40	0,49	336,21	450,01	185,97	7,94				
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,09	0,00	2,95	24,97	28,31	15,09	0,47				
102	Суп картофельный с горохом	200	9,66	7,62	13,06	159,36	0,19	4,65	5,00	1,96	40,21	105,49	33,48	2,07				
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,72	1,37	60,33	16,33	0,53				
234	Котлеты рыбные	90	6,88	6,20	9,61	116,00	0,05	0,34	14,80	1,84	44,13	99,55	22,33	0,79				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,69				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого за обед	810,00	25,52	23,17	127,60	816,20	0,38	22,81	19,80	8,01	156,96	380,72	119,69	6,41				
	Всего за день	1375,00	45,76	48,64	206,27	1492,54	0,71	34,60	163,20	8,50	493,17	830,73	305,66	14,35				

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
	<b>Завтрак</b>																
181	Каша молочная из манной крупы	210	8,50	5,47	42,23	0,08	1,17	18,00	0,10	131,67	115,19	20,30	0,48				
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	0,04	0,11	59,00	0,39	139,20	96,00	9,45	0,49				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,60	15,94	0,20	1,30	0,00	0,00	125,80	90,00	14,00	0,13				
341	Мандарин	100	0,96	0,21	8,68	0,54	38,00		0,17	36,43	17,00	13,93	0,10				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,16</b>	<b>16,58</b>	<b>81,68</b>	<b>0,86</b>	<b>40,58</b>	<b>77,00</b>	<b>0,66</b>	<b>433,10</b>	<b>318,19</b>	<b>57,68</b>	<b>1,20</b>				
	<b>Обед</b>																
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	0,05	32,90	-	3,04	31,90	33,86	16,64	0,57				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,83	7,56	13,59	0,12	9,87	3,96	-	25,52	103,97	32,01	1,29				
295	Наггетсы	90	11,50	9,24	15,70	0,08	0,12	23,00	0,95	35,00	133,10	25,70	1,20				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	0,06	0,00	15,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,20	20,80	0,01	21,30	-	-	21,34	0,63	3,44	0,63				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>30,48</b>	<b>28,18</b>	<b>114,97</b>	<b>0,40</b>	<b>64,19</b>	<b>41,96</b>	<b>6,48</b>	<b>132,42</b>	<b>372,33</b>	<b>113,91</b>	<b>6,66</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1300</b>	<b>49,64</b>	<b>44,76</b>	<b>196,65</b>	<b>1,26</b>	<b>104,77</b>	<b>118,96</b>	<b>7,14</b>	<b>565,52</b>	<b>690,52</b>	<b>171,59</b>	<b>7,86</b>				

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
210	Омлет натуральный	150	13,48	15,7	3,65	291,2	0,104	0,26	125,5	0,92	103,64	226,9	16,22	2,65					
382	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,6	0,056	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,4	0,48					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,32	70,14	0,03	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2					
ПР	Печенье	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>22,01</b>	<b>22,2</b>	<b>56,29</b>	<b>609,84</b>	<b>0,24</b>	<b>11,84</b>	<b>149,9</b>	<b>1,57</b>	<b>286,94</b>	<b>406</b>	<b>59,52</b>	<b>5,86</b>					
	<b>Обед</b>																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,22	5,10	11,16	90,10	0,20	16,87	0,00		33,48	29,34	16,01	0,98					
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00		36,24	141,22	37,88	1,01					
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,15	36,98	86,60	27,75	1,01					
293	Голень куриная запеченная	100	19,30	18,70	0,08	284,40	0,060	1,360	46,500		45,900	231,400	24,640	1,100					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83	-	-	2,83	4,40	2,40	0,36					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>33,96</b>	<b>35,98</b>	<b>88,00</b>	<b>845,49</b>	<b>0,56</b>	<b>46,52</b>	<b>84,00</b>	<b>0,69</b>	<b>169,23</b>	<b>556,56</b>	<b>123,68</b>	<b>6,32</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1320</b>	<b>55,97</b>	<b>58,18</b>	<b>144,29</b>	<b>1455,33</b>	<b>0,80</b>	<b>58,36</b>	<b>233,90</b>	<b>2,26</b>	<b>456,17</b>	<b>962,56</b>	<b>183,20</b>	<b>12,18</b>					

День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
		Б		Ж			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			У		У												
	<b>Завтрак</b>																
204	Макаронны отварные с сыром	11,90	34,11	15,92	334,40	0,08	0,224	115,20		295,20	202,08	20,32	1,23				
379	Кофейный напиток с молоком	3,90	15,94	2,60	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,80	90,00	14,00	0,13				
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	11,32	0,30	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Груша	0,40	10,30	0,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,17	19,00	16,00	12,00	2,30				
ПР	Зефир	0,13	16,00	0,13	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>18,70</b>	<b>87,67</b>	<b>19,25</b>	<b>616,65</b>	<b>0,17</b>	<b>6,52</b>	<b>135,20</b>	<b>0,56</b>	<b>452,26</b>	<b>336,82</b>	<b>57,58</b>	<b>4,23</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>18,70</b>	<b>87,67</b>	<b>19,25</b>	<b>616,65</b>	<b>0,17</b>	<b>6,52</b>	<b>135,20</b>	<b>0,56</b>	<b>452,26</b>	<b>336,82</b>	<b>57,58</b>	<b>4,23</b>				

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
173	Каша вязкая молочная из пшеницы с сахаром	220	9,100	9,100	46,600	352,00	0,170	0,960	54,800	-	147,070	221,300	44,300	2,370					
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,21	39		132	75	5,25	0,15					
10	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	0	0,02					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	11,320	70,14	0,030	-	-	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			14	4,4	2,4	0,36					
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2					
	<b>Итого за завтрак</b>	575	15,56	19,5	83,05	651,74	0,24	14	133,8	0,39	318,37	340,8	70,85	5,43					
	<b>Обед</b>																		
49	Салат витаминный	100	1,571	6,022	8,792	95,70	0,051	32,900	-	3,040	31,900	33,860	16,640	0,573					
101	Суп картофельный с крупой	200	6,820	5,590	11,660	124,16	0,090	6,600	5,000		28,190	85,790	25,000	1,160					
279	Тефтели "Стрепня по русски"	100	6,880	16,490	9,900	128,00	0,180	0,910	16,560		22,880	86,900	16,710	0,880					
309	Макаронные изделия отварные	150	5,520	4,520	26,450	168,45	0,060	0,000	15,000	1,950	4,860	37,170	21,120	1,110					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,090	32,140	132,80	0,016	0,730	-		32,480	23,440	17,460	0,690					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,320	14,820	68,97	0,040	-	-	0,270	6,900	31,800	7,500	0,930					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,320	14,820	68,97	0,040	-	-	0,270	6,900	31,800	7,500	0,930					
	<b>Итого за обед</b>	810	24,811	33,352	118,582	787,05	0,477	41,14	36,56	5,53	134,11	330,76	111,93	6,273					
	<b>Всего за день</b>	1385	40,371	52,852	201,632	1438,790	0,717	55,140	170,360	5,920	452,480	671,560	182,780	11,703					



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б				У	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
			Ж	Ж	У													
182	<b>Завтрак</b> Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	9,60	12,94	32,40	291,00	0,06	1,17	58,00	0,10	130,39	138,14	30,12	0,50				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,20	16,60	88,20	0,001	100,00	-	-	21,340	3,440	3,440	0,634				
ПР	Печенье	20	1,70	1,26	6,97	41,45	0,02	0,00	0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,39	139,20	96,00	9,45	0,49				
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	20,00	0,00	0,00	20,00	34,00	16,00	0,60				
	<b>Итого за завтрак</b>	580	18,20	23,10	80,60	624,65	0,16	121,28	117,00	0,75	319,13	288,98	62,01	2,42				
	<b>Обед</b>																	
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	0,60	22,30	73,90	0,10	4,10	0,00		31,70	56,10	33,40	1,00				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,42	5,67	13,71	135,36	0,10	6,60	5,00	0,33	29,43	89,07	26,60	1,32				
289	Рагу из птицы	200	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,60	-	36,80	108,20	38,70	1,92				
382	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,60	0,05	152,22	24,40	-	152,22	124,56	21,30	0,48				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	760	28,49	22,17	98,43	682,80	0,40	174,25	44,00	0,87	263,95	441,53	135,00	6,58				
	<b>Всего за день</b>	1340	46,69	45,27	179,03	1307,45	0,56	295,53	161,00	1,62	583,08	730,51	197,01	9,00				

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
204	Макароны отварные с сыром	200	11,90	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	1,80	295,20	202,08	20,32	1,23				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,60	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,80	90,00	14,00	0,13				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
341	Мандарин	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,54	38,00	0,00	0,17	36,43	17,00	13,93	0,10				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530,00</b>	<b>19,13</b>	<b>19,03</b>	<b>70,05</b>	<b>545,64</b>	<b>0,69</b>	<b>39,52</b>	<b>135,20</b>	<b>2,36</b>	<b>464,33</b>	<b>335,18</b>	<b>58,15</b>	<b>1,79</b>				
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,09	-	2,95	24,97	28,31	15,09	0,47				
82	Борщ с капустой и картофелем	200	8,56	6,89	100,34	119,50	0,07	10,43	0,00	2,40	47,66	111,48	33,82	1,78				
295	Наггетсы	90	11,50	9,24	15,70	183,00	0,08	0,12	23,00	-	35,00	133,10	25,70	1,20				
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,72	1,37	60,94	16,33	0,53				
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	5,14	5,14	0,95				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	<b>800,00</b>	<b>28,58</b>	<b>25,59</b>	<b>216,71</b>	<b>825,14</b>	<b>0,28</b>	<b>28,54</b>	<b>23,00</b>	<b>6,61</b>	<b>136,98</b>	<b>402,57</b>	<b>111,08</b>	<b>6,79</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1330,00</b>	<b>47,71</b>	<b>44,62</b>	<b>286,76</b>	<b>1370,78</b>	<b>0,97</b>	<b>68,06</b>	<b>158,20</b>	<b>8,97</b>	<b>601,31</b>	<b>737,75</b>	<b>169,23</b>	<b>8,58</b>				

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
222	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,80	17,07	32,40	279,60	0,09	0,65	0,33	1,20	226,40	0,75	43,67	0,84				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	2,80				
ПР	Печенье	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
341	Мандарин	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,54	38,00	0,00	0,17	36,43	17,00	13,93	0,10				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,53</b>	<b>19,56</b>	<b>70,02</b>	<b>463,00</b>	<b>0,65</b>	<b>38,68</b>	<b>0,33</b>	<b>1,63</b>	<b>282,13</b>	<b>37,95</b>	<b>62,00</b>	<b>3,94</b>				
	<b>Обед</b>																	
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	9,63		2,36	31,23	43,30	19,53	0,85				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,51	4,87	6,93	109,80	0,07	14,91	12,00		39,94	96,35	29,50	0,80				
294	Котлеты рубленые из птицы	90	9,70	11,90	7,89	196,00	0,04	0,26	64,00	0,00	56,00	105,90	15,40	1,01				
199	Гороховое пюре с маслом	150	9,70	6,39	32,69	238,00	0,33	0,00	15,00		63,14	142,05	41,13	3,13				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,69				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>32,33</b>	<b>33,93</b>	<b>116,58</b>	<b>939,64</b>	<b>0,59</b>	<b>25,53</b>	<b>91,00</b>	<b>2,90</b>	<b>236,59</b>	<b>474,64</b>	<b>138,02</b>	<b>8,34</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1300</b>	<b>53,86</b>	<b>53,49</b>	<b>186,60</b>	<b>1402,64</b>	<b>1,24</b>	<b>64,21</b>	<b>91,33</b>	<b>4,53</b>	<b>518,72</b>	<b>512,59</b>	<b>200,02</b>	<b>12,28</b>				

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
211	Завтрак Омлет с сыром	150	15,60	19,45	2,55	320,18	0,12	0,48	0,32	1,80	261,45	241,94	21,30	2,70				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,20	20,80	88,20	0,010	100,000	-	-	21,340	3,440	3,440	0,634				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
ПР	Печенье	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	-	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
	Итого за завтрак	510	20,77	22,61	58,41	608,42	0,19	110,48	0,32	2,19	305,69	282,48	43,64	5,86				
	Обед																	
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	0,60	22,30	73,90	0,10	4,10	-	3,04	31,70	56,10	33,40	1,00				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,830	7,560	13,590	118,80	0,12	9,870	3,960	0,000	25,520	103,970	32,010	1,290				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,44	0,06	0,00	15,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11				
234	Котлеты рыбные	90	6,88	6,20	9,61	116,00	0,05	0,34	14,80	1,84	44,13	99,55	22,33	0,79				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	-	-	14,00	4,40	2,40	0,36				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого за обед	810	24,81	19,54	116,79	677,08	0,41	17,14	33,76	7,37	134,01	364,79	126,26	6,41				
	Всего за день	1320	56,00	42,15	175,20	1285,50	0,60	127,62	34,08	9,56	439,70	647,27	169,90	12,27				

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
181	Каша молочная из манной крупы	210	8,50	5,47	42,23	225,00	0,08	1,170	18,00	0,10	131,67	115,19	20,30	0,48					
382	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,6	0,05	1,58	24,4		152,22	124,56	21,3	0,48					
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,39	139,20	96,00	9,45	0,49					
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5			19	16	12	2,3					
ИП	Зефир	20,00	0,13	0,00	16,00	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,89</b>	<b>17,61</b>	<b>100,94</b>	<b>612,11</b>	<b>0,19</b>	<b>7,86</b>	<b>101,40</b>	<b>0,49</b>	<b>442,09</b>	<b>351,75</b>	<b>63,05</b>	<b>3,75</b>					