

СОГЛАСОВАНО  
Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области

К.Ф.Салихов

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

А. А. Мясников/

# МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

МБОУ СОШ с. Р. Камешкир

с 12 до 18 лет

День: первый

№ реп.	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>													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Печенье	20/1	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,19</b>	<b>18,86</b>	<b>75,86</b>	<b>512,54</b>	<b>0,49</b>	<b>12,17</b>	<b>124,6</b>	<b>1,45</b>	<b>141,7</b>	<b>216,33</b>	<b>63,63</b>	<b>6,27</b>
	<b>ОБЕД</b>													
5	Салат витаминный с растительным маслом	100\1	1,62	5	10,32	91,04		24,7			30		8,15	0,35
187	Щи на костном бульоне	250\1	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,80
309	Макароны отварные	180\10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
243	Сосиски отварные	100\1	8,07	22,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	1,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200\1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60\1	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,94</b>	<b>40,74</b>	<b>114,69</b>	<b>904,03</b>	<b>0,31</b>	<b>43,96</b>	<b>29,1</b>	<b>2,51</b>	<b>127,27</b>	<b>288,39</b>	<b>95,40</b>	<b>5,40</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>29,13</b>	<b>59,60</b>	<b>190,55</b>	<b>1416,57</b>	<b>0,80</b>	<b>56,13</b>	<b>153,7</b>	<b>3,96</b>	<b>268,97</b>	<b>504,66</b>	<b>159,03</b>	<b>11,67</b>

День: второй

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>182</b>	Каша жидкая молочная из пшеницы с маслом и сахаром	250/1	7,30	6,80	38,27	<b>220,98</b>	0,190	-	5,0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58
<b>8</b>	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	<b>163</b>	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
<b>377</b>	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	<b>93,52</b>	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
<b>338</b>	Бананы	<b>100</b>	1,50	0,50	21,0	<b>96</b>	0,04	10,0	-	0,30	8,0	28,0	42,0	0,60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,16</b>	<b>16,17</b>	<b>103,44</b>	<b>615,10</b>	<b>0,33</b>	<b>12,38</b>	<b>22</b>	<b>166,72</b>	<b>76,23</b>	<b>269,3</b>	<b>171,82</b>	<b>32,47</b>
	<b>ОБЕД</b>													
<b>50</b>	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	3,95	7,60	6,35	<b>109,61</b>	0,01	5,85	31,20	1,88	134,76	96,32	21,12	1,22
<b>206</b>	Суп гороховый с курицей	250\1	3,957	4,274	55,39	187,56	0,1	10			182	328	48	2,2
<b>312</b>	Пюре картофельное	1\200	3,08	2,33	19,13	<b>109,73</b>	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
<b>374</b>	Рыба жареная	70\1	16,54	5,93	4,38	142,2		41			128,1		112,9	5
<b>943</b>	Чай с сахаром и лимоном	200\1	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	60\1	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3	53	12	0,62
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,177</b>	<b>27,684</b>	<b>114,88</b>	<b>741,95</b>	<b>1,37</b>	<b>73,50</b>	<b>64,35</b>	<b>2,03</b>	<b>494,71</b>	<b>556,37</b>	<b>221,72</b>	<b>9,94</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,337</b>	<b>43,854</b>	<b>218,32</b>	<b>1357,05</b>	<b>1,7</b>	<b>85,88</b>	<b>86,35</b>	<b>168,75</b>	<b>570,94</b>	<b>825,67</b>	<b>393,54</b>	<b>42,41</b>

День: третий

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12.18	48.14	<b>330.68</b>	0,09	1.33	65.9	1,38	152.30	134.31	23.07	0,57
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	<b>62.84</b>	<b>0.03</b>	-	<b>100.00</b>	<b>0.24</b>	22.00	76.80	4.80	1.00
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	<b>155,20</b>	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	<b>116.90</b>	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	<b>82.90</b>	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	
	Итого за завтрак		19,09	19,67	101,24	<b>659,01</b>	0,19	2,53	165,70	1,12	319	368,44	68,78	<b>4.52</b>
	<b>ОБЕД</b>													
38	Салат витаминный с растит. маслом	100/1	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,00	30,75	1,08
170	Борщ с зеленью	250\1	12,8	15,5	16,3	225,834	0,08	16,0			155	192	32	1,2
304	Плов из курицы	200/1	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200\1	1,16	0,30	47,26	<b>196,38</b>	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60\1	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3	53	12	0,62
	Итого за обед		<b>42,87</b>	<b>44,78</b>	<b>131,41</b>	<b>1069,864</b>	<b>0,28</b>	<b>24,31</b>	<b>60,00</b>	<b>0,20</b>	<b>562,55</b>	<b>584,13</b>	<b>167,13</b>	<b>6,6</b>
	Всего за день		<b>64,96</b>	<b>64,45</b>	<b>232,65</b>	<b>1728,984</b>	<b>0,47</b>	<b>26,84</b>	<b>225,70</b>	<b>1,32</b>	<b>881,55</b>	<b>952,57</b>	<b>235,91</b>	<b>11,12</b>

День: четвёртый

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Каша жидкая молочная из пшени с маслом и сахаром	250/1	5.60	4,30	33.60	218.00	0,160	-	-	1.60	4,10	112,00	42,00	1.40
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Творожный сырок	50	7.50	4.00	5.75	89.00	0.02	0.25	20.00	0.10	99.00	99.00	10.50	0.20
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,66</b>	<b>9,10</b>	<b>68,47</b>	<b>447,52</b>	<b>0,25</b>	<b>109,98</b>	<b>20,0</b>	<b>2,39</b>	<b>136,04</b>	<b>235,27</b>	<b>66,41</b>	<b>2,744</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40.40	48,80	23,40	1,02
200	Суп картофельный с курицей	250/1	19,35	17,18	22,3	283,4	0,09	6,3			32	84	27	0,9
688	Рожки отварные	150\1	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	-	4,86	37,17	21,12	1,11
608	Котлета	180/1	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60/1	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3	53	12	0,62
	<b>Итого за обед</b>		<b>45,65</b>	<b>47,30</b>	<b>135,23</b>	<b>1110,86</b>	<b>0,42</b>	<b>20,25</b>	<b>49,75</b>	<b>3,15</b>	<b>136,15</b>	<b>435,35</b>	<b>148,65</b>	<b>6,11</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>62,31</b>	<b>56,40</b>	<b>203,7</b>	<b>1558,38</b>	<b>0,67</b>	<b>130,23</b>	<b>69,75</b>	<b>5,54</b>	<b>272,19</b>	<b>670,62</b>	<b>25,06</b>	<b>8,854</b>

День: пятый

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/1	7.50	8.50	36.50	252,50	0,20	-	-	2.25	30.00	180.00	122,50	4.00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	0.30	8.0	28.0	42.0	0.60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20.15</b>	<b>17.97</b>	<b>106.1</b>	<b>668.4</b>	<b>0.35</b>	<b>10.52</b>	<b>17.0</b>	<b>166.2</b>	<b>78.8</b>	<b>325.93</b>	<b>252.08</b>	<b>34</b>
	<b>ОБЕД</b>													
5	Салат витаминный с растительным маслом	100\1	1,62	5	10,32	91,04		24,7			30		8,15	0,35
206	Суп гороховый	250\1	3,957	4,274	55,39	187,56	0,1	10			182	328	48	2,2
679	Гречка отварная	200\1	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	-	15,57	250,2	81,0	4,73
591	Гуляш из курицы	100\1	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,00	-	24,36	194,69	26,01	2,32
948	Кисель из концентрата	200\1			9,98	37,4		0			0,2		0	0,04
1	Хлеб ржано-пшеничный	60\1	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3	53	12	0,62
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,697</b>	<b>41,444</b>	<b>138,07</b>	<b>896,73</b>	<b>0,54</b>	<b>35,98</b>	<b>0,02</b>		<b>261,43</b>	<b>285,89</b>	<b>175,16</b>	<b>10,26</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,847</b>	<b>59,414</b>	<b>244,17</b>	<b>1565,13</b>	<b>0,89</b>	<b>46,5</b>	<b>17,02</b>	<b>166,2</b>	<b>340,23</b>	<b>611,82</b>	<b>427,24</b>	<b>44,26</b>

День: шестой

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>206</b>	Макароны, запечённые с сыром	1\220	8,09	8,58	39,24	272	0,08	0,04				37,3		1,7	
<b>377</b>	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2.13	-	-		15,33	23.20	12,27	2,13
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	60/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52		9.20	34.80	13.20	0.44
<b>338</b>	Груша	100	0.40	0.30	10.30	<b>47</b>	0.02	5.00	-	0.30		19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		12,18	9,28	78,73	<b>454,12</b>	0,14	7,17		0,82		80,83	74	37,47	6,57

День: седьмой

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300\1	6.56	5.36	21.54	180	0,108	0,99	39.60	-	195.60	164.25	32.01	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	200\1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	50\1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,59</b>	<b>13,53</b>	<b>84,97</b>	<b>561,94</b>	<b>0,24</b>	<b>12,46</b>	<b>52,6</b>	<b>1,08</b>	<b>403,77</b>	<b>427,55</b>	<b>91,64</b>	<b>6,13</b>
	<b>ОБЕД</b>													
5	Салат витаминный с растительным маслом	100\1	1,62	5	10,32	91,04		24,7			30		8,15	0,35
187	Щи на костном бульоне	250\1	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,80
309	Макароны отварные	2000\1	5.10	7.50	28.50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34.50	7.50	0,75
243	Сосиски отварные	100\1	8.07	22.61	0.36	238	0.13	-	29.1	-	26,9	117.8	14.5	1.3
349	Компот из смеси сухофруктов	200\1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60\1	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9,20	42.40	10.00	1.24
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,94</b>	<b>40,74</b>	<b>114,69</b>	<b>904,03</b>	<b>0,31</b>	<b>43,96</b>	<b>29,1</b>	<b>2,51</b>	<b>127,27</b>	<b>288,33</b>	<b>95,40</b>	<b>5,4</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>39,53</b>	<b>54,27</b>	<b>199,66</b>	<b>1465,97</b>	<b>0,55</b>	<b>56,42</b>	<b>81,7</b>	<b>3,59</b>	<b>531,04</b>	<b>715,88</b>	<b>187,04</b>	<b>11,27</b>

День: восьмой

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12.18	48.14	<b>330.68</b>	0,09	1.33	65.9	1,38	152.30	134.31	23.07	0,57
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	<b>65.72</b>	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	<b>377</b>
ПР	Хлеб пшеничный	60/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	<b>ПР</b>
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	<b>96</b>	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	<b>338</b>
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,84</b>	<b>17,84</b>	<b>88,82</b>	<b>561,39</b>	<b>0,15</b>	<b>13,19</b>	<b>92,7</b>	<b>0,72</b>	<b>156,81</b>	<b>196,44</b>	<b>89,36</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из свежей капусты	100\1	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	-	26,8	14,83	7,90	0,32
208	Суп вермишелевый с фрикадельками	250\1	6,242	14,75	12,718	438,07	0,03	8,4			73,00	160,0	38,00	0,4
679	Гречка отварная	180\1	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	-	15,57	250,2	81,0	4,73
591	Гуляш из курицы	100\1	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,00	-	24,36	194,69	26,01	2,32
943	Чай с сахаром витаминизирован.	200\1	0,2	-	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	-	6,00	0,00	0,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60\1	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	-	9,3	53,0	12,0	0,62
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,412</b>	<b>49,97</b>	<b>94,288</b>	<b>1098,34</b>	<b>0,48</b>	<b>30,65</b>	<b>0,02</b>		<b>155,03</b>	<b>672,72</b>	<b>164,10</b>	<b>8,79</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,252</b>	<b>67,81</b>	<b>183,108</b>	<b>1659,73</b>	<b>0,63</b>	<b>43,84</b>	<b>92,72</b>	<b>0,72</b>	<b>311,84</b>	<b>869,16</b>	<b>253,46</b>	<b>11,97</b>

День: девятый

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
15	Сыр( порциями)	30	6.96	8.85	-	107.49	0.01	0.21	78.0	0.15	264.0	150.0	10.50	0.30
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,24</b>	<b>25,55</b>	<b>66,75</b>	<b>560,51</b>	<b>0,49</b>	<b>12,38</b>	<b>189,6</b>	<b>1,47</b>	<b>399,8</b>	<b>357,63</b>	<b>74,43</b>	<b>6,48</b>
	<b>ОБЕД</b>													
38	Салат из моркови с яблоком	100\1	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,00	30,75	1,08
170	Борщ с зеленью	250\1	12,8	15,5	16,3	225,834	0,08	16,0			155	192	32	1,2
304	Плов из курицы	230\1	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60\1	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3	53	12	0,62
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,87</b>	<b>44,78</b>	<b>131,41</b>	<b>1069,864</b>	<b>0,28</b>	<b>24,31</b>	<b>60,00</b>	<b>0,2</b>	<b>250,80</b>	<b>584,3</b>	<b>167,13</b>	<b>6,6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>58,11</b>	<b>70,33</b>	<b>198,16</b>	<b>1630,374</b>	<b>0,77</b>	<b>36,69</b>	<b>249,6</b>	<b>1,67</b>	<b>650,6</b>	<b>941,93</b>	<b>241,56</b>	<b>13,08</b>

День: десятый

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
210	Омлет натуральный	200/1	19,91	28,17	4,4	345,08	0,14	0,4	430,43	1,23	150,54	337,71	25,63	3,94
ПР	Йогурт 1.5% жирности	125/1	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	20/1	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
341	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9	0,04	55,0	-	0,04	32,0	19,7	12,0	0,26
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,02</b>	<b>32,99</b>	<b>67,86</b>	<b>695,26</b>	<b>0,29</b>	<b>58,28</b>	<b>455,93</b>	<b>2,18</b>	<b>372,57</b>	<b>560,26</b>	<b>88,15</b>	<b>7,21</b>
<b>ОБЕД</b>														
1039	Винегрет овощной	100\1	1,57	0,18	6,7	129,23	0,06	8,75		1,85	21,76	0,77	44,85	18,39
200	Суп картофельный с курицей	250\1	19,35	17,18	22,3	283,4	0,09	6,3			32	84	27	0,9
688	Рожки отварные	180\1	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	-	4,86	37,17	21,12	1,11
608	Котлета	100\1	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60\1	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3	53	12	0,62
	<b>Итого за обед</b>		<b>45,60</b>	<b>41,28</b>	<b>133,03</b>	<b>1142,21</b>	<b>0,38</b>	<b>16,00</b>	<b>49,75</b>	<b>2,05</b>	<b>117,51</b>	<b>387,32</b>	<b>170,1</b>	<b>24,47</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>77,62</b>	<b>74,27</b>	<b>200,89</b>	<b>1837,47</b>	<b>0,67</b>	<b>74,82</b>	<b>505,68</b>	<b>4,23</b>	<b>490,08</b>	<b>947,58</b>	<b>258,25</b>	<b>31,68</b>

День: одиннадцатый

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250\1	7.50	8.50	36.50	252,50	0,20	-	-	2.25	30.00	180.00	122,50	4.00
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	41,9	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26
379	Кофейный напиток с молоком	200\1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132.0	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50\1	3.95	0.50	24.15	116,90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	0.30	8.0	28.0	42.0	0.60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,97</b>	<b>13,17</b>	<b>121,89</b>	<b>679,44</b>	<b>0,33</b>	<b>11,67</b>	<b>5,00</b>	<b>3,22</b>	<b>271,57</b>	<b>429,3</b>	<b>217,13</b>	<b>7,59</b>
<b>ОБЕД</b>														
5	Салат витаминный с растительным маслом	100\1	1,62	5	10,32	91,04		24,7			30		8,15	0,35
204	Суп рисовый куриный	250\1	1,58	2,19	11,06	72,60	0,08	6,60		-	18,44	50,04	20,00	0,71
224	Горох	180\1	2,59	3,39	26,85	150,12	0,01	1,08		-	0,00	0,03	0,09	0,18
286	Тефтели	90\1	11,78	12,9	14,90	223,0	0,07	1,13	51,00	-	57,8	141,4	28,4	1,27
943	Чай с сахаром и лимоном	200\1	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60\1	2,45	7,55	14,62	136	0,05				9,3	53	12	0,62
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,22</b>	<b>31,03</b>	<b>92,76</b>	<b>729,61</b>	<b>0,36</b>	<b>46,41</b>	<b>51,00</b>		<b>117,84</b>	<b>246,57</b>	<b>69,64</b>	<b>3,17</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>38,19</b>	<b>44,2</b>	<b>193,65</b>	<b>1409,05</b>	<b>0,59</b>	<b>58,08</b>	<b>56,00</b>	<b>3,22</b>	<b>389,41</b>	<b>513,87</b>	<b>286,77</b>	<b>10,16</b>

День: двенадцатый

№ реп.	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>206</b>	Макароны, запечённые с сыром	1\220	8,09	8,58	39,24	272	0,08	0,04				37,3		1,7	
<b>377</b>	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2.13	-	-		15,33	23.20	12,27	2,13
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	60/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52		9.20	34.80	13.20	0.44
<b>338</b>	Груша	100	0.40	0.30	10.30	<b>47</b>	0.02	5.00	-	0.30		19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		12,18	9,28	78,73	<b>454,12</b>	0,14	7,17		0,82		80,83	74	37,47	6,57