

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области
К.Ф. Салихов

РАЗРАБОТАНО

Директор МБОУ СОШ с. Р. Камешкир
Е.А. Мухоманов

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с. Р. Камешкир

с 7 до 11 лет

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
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена	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	80/1	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
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
	Итого за завтрак		12,35	19,26	95,18	606,06	0,53	12,17	124,6	1,97	150,9	251,13	76,83	6,71
	Обед													
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
309	Макароны отварные	150/1	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	-	-	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
243	Сосиски отварные	80/1	8.07	22.61	0.36	238	0.13	-	29.1	-	26.9	117.8	14.5	1.3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		21,84	34,86	110,10	879,38	0,34	7,35	29,1	2,9	117,52	464,36	79,38	4,71
	Всего за день		34,19	54,12	205,28	1485,44	0,87	19,52	153,7	4,87	268,42	715,49	156,21	11,42

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150/1	14,9	21.13	3.3	258,81	0,10	0,3	322.82	0,92	112.91	253.28	19.22	2.9
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
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		25,26	30	47,47	556,93	0,2	2,68	339,82	164,44	152,54	345,58	104,04	32,19
	Обед													
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	4,94	9,50	7,94	137,02	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
101	Суп картофельный с крупой	250/1	1,57	2,16	9,68	68,60	0,07	6,60	-	-	21,36	44,77	18,21	0,70
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14.00	15.57	24.83	294,83	0.06	23.33	29.5	-	136,5	225	50.5	41.67
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		24,76	27,99	110,49	796,77	0,216	41,69	68,5	2,98	360,77	468,47	116,57	45,612
	Всего за день		50,02	57,99	157,96	1353,7	0,416	44,37	408,32	167,42	513,31	814,05	220,61	77,802

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
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
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	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		17,39	17,41	87,3	576,11	0,17	2,53	152,7	0,86	311,75	351,04	65,78	4,29
	Обед													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7.8	3.96	3.04	84	0.04	2.49	4.656	1.84	33.664	117.64	29.04	0.6
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 пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		26,37	18,36	136,27	841,16	0,64	15,65	4,656	4,62	128,88	556,86	262,64	10,07
	Всего за день		43,73	35,77	223,57	1417,27	0,81	18,18	157,36	5,48	440,63	907,90	328,42	14,36

День: четверг
 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
	Завтрак													
222	Пудинг из творога (запечённый)	180/1	20,85	14,40	30,15	333,60	0,08	0,30	90,00	1,20	195,00	282,00	33,00	1,35
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	88.20	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Зефир	20	0.13	-	16.00	64.51	-	-	-	-	5.36	2.64	1.36	0.24
	Итого за завтрак		24,82	15,08	86,23	579,83	0,132	100,3	90,00	1,72	230,9	320,04	51	2,664
	Обед													
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
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	29.70	72.22	29.67	1.15
265	Плов	200/1	21,98	22,52	34,69	429.33	0.08	1.71	-	-	18.97	266.85	52.38	3.53
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		33,39	32,81	114,4	897,08	0,38	27,11	-	3,57	236,2	558,77	147,61	9,16
	Всего за день		58,21	47,89	200,63	1476,91	0,512	127,4	90,00	5,29	467,1	878,81	198,61	11,824

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

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	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	80/1	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
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
	Итого за завтрак		15,35	10,04	99,37	553,84	0,3	55,27	13,00	3,14	96,2	272,83	151,13	6,67
	Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100/1	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	1,98	-	32,97	65,23	19,55	0,09
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		22,05	28,76	105,09	767,9	0,32	28,864	117,18	3	382,35	378,94	82,27	3,792
	Всего за день		37,4	38,8	204,46	1321,74	0,62	84,134	130,18	6,14	478,55	651,77	233,4	10,462

День: суббота

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150/1	14,9	21.13	3.3	258.81	0,10	0,3	322.82	0,92	112.91	253.28	19.22	2.9
386	Кефир	200/1	3.63	4.00	5.00	73.75	0.04	0.88	25.00	-	150.0	118.75	17.50	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	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		22,62	25,83	47,79	514,68	0,2	8,31	347,82	1,74	306,44	446,0	74,19	7,9
	Обед													
53	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	99,11	0,04	6,86	-	2,32	28.33	41,61	18,39	1,3
94	Рассольник	250/1	2.20	5.20	15.58	117.90	0.15	14.30	-	2.43	16.55	34.95	28.00	1.03
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12.98	6.52	33.36	242.86	0.47	-	28.57	-	90.2	202.93	58.78	4.47
273	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	80	2.41	6.27	7.09	95.2	0.016	0.67	43.064	-	46.13	38.81	7.4	0.29
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		23,48	22,87	131,36	851,39	0,742	26,27	71,634	5,37	215,67	396,6	134,03	8,802
	Всего за день		46,1	48,7	179,15	1366,07	0,942	34,58	419,45	7,11	522,11	842,63	208,22	16,702

День: понедельник

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
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	163	136,87	26,67	0,65
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	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
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
	Итого за завтрак		20,87	13,22	95,88	602,08	0,26	12,295	133,0	1,45	418,07	426,27	96,2	7,13
	Обед													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100/1	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	-	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06
108	Суп картофельный с клёцками	250/1	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
243	Сосиски отварные	80/1	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 пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		21,20	35,60	128,14	932,09	1,51	15,40	83,30	4,01	155,83	429,27	155,65	6,81
	Всего за день		42,07	48,82	224,02	1534,17	1,77	27,695	216,3	5,46	573,9	855,54	251,85	13,94

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	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	88,20	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		10,99	18,12	99,71	607,99	0,162	111,06	92,7	0,72	162,82	173,84	77,09	2,124
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43.0	28.32	16,00	0,52
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	29.70	72.22	29.67	1.15
289	Рагу из птицы	250	18.3	15.21	21.71	297.14	0.13	16.71	30	-	40.84	197.28	51.43	2.61
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		29,42	25,38	101,04	761,13	0,35	53,54	30	2,93	260,67	468,72	139,26	7,74
	Всего за день		40,41	43,5	200,75	1369,12	0,512	164,4	122,7	3,65	423,49	642,56	216,35	9,864

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

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшеница	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)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20
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	80/1	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
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
	Итого за завтрак		15,29	22,9	81,24	594,82	0,52	12,31	163,6	1,81	318,7	333,73	80,83	6,71
	Обед													
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
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14,00	15,57	24,83	294,83	0,06	23,33	29,5	-	1365	225	50,5	41,67
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		22,58	25,4	102,73	729,16	0,27	39,08	29,5	3,9	231,6	541,25	109,85	44,88
	Всего за день		37,87	48,3	183,97	1323,98	0,79	51,39	193,1	5,71	550,3	874,98	190,68	51,59

День: четверг
 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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150/1	14,9	21.13	3.3	258.81	0,10	0,3	322.82	0,92	112.91	253.28	19.22	2.9
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	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
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
	Итого за завтрак		26,22	25,85	61,93	585,61	0,24	58,18	348,32	1,74	332,64	467,13	78,44	6,06
	Обед													
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	4,94	9,50	7,94	137,02	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
304	Рис отварной	200/1	4.40	6.50	44.90	252.13	0.02	-	32.40	0.72	3.13	73.80	22.80	0.63
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7.8	3.96	3.04	84	0.04	2.49	4.656	1.84	33.664	117.64	29.04	0.6
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		23,22	25,62	135,67	867,87	0,196	24,55	76,056	7,94	274,154	443,17	125,9	5,652
	Всего за день		49,44	51,47	197,6	1453,48	0,436	82,73	424,376	9,68	606,794	910,3	204,34	11,712

День: пятница

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	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5.0% жирности	20/1	1.42	1.00	11.04	58.84	0.01	0.20	5.00	0.02	63.40	45.80	6.80	0.04
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	80/1	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
	Итого за завтрак		17,34	11,27	108,08	603,08	0,28	1,67	5,00	2,86	264,47	391,4	160,53	6,52
	Обед													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60/1	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
108	Суп картофельный с клецками	150/1	2,84	3,67	15,03	86,55	0,08	4,60	16,84	-	26,72	57,77	20,28	0,94
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	22,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
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 пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		29,33	36,80	125,86	947,3	0,88	10,02	74,51	0,82	180,14	492,22	151,20	9,07
	Всего за день		46,67	48,07	233,94	1550,38	1,16	11,69	79,51	3,68	444,61	883,62	311,73	15,59

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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	88,20	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
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	40/1	3.16	0.40	19.32	93,52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		16,46	19,19	103,86	656,27	0,202	106,31	69,7	163,92	187,12	211,14	106,44	30,544
	Обед													
53	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	99,11	0,04	6,86	-	2,32	28,33	41,61	18,39	1,3
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	24.17	71.1	29.35	1.1
302	Гречка отварная	150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01
273	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	80	2.41	6.27	7.09	95.2	0.016	0.67	43.064	-	46.13	38.81	7.4	0.29
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		22,74	18,58	125,03	796,04	0,456	19,93	43,064	2,94	260,36	532,42	237,3	11,16
	Всего за день		39,2	37,77	228,89	1452,31	0,658	126,24	112,764	166,86	447,48	743,56	343,74	41,704