

Согласовано
директор



Циклическое меню горячего питания

с витаминизацией

детей в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ ООШ №23 г.о. Чапаявск

2023 учебный год.

Утверждено

директор ООО «Школа»



Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СГН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Проды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
66	Салат из моркови с изюмом	67	0,84	0,09	14,93	63,85	0,04	2,70	0,00	0,24	21,25	37,53	22,55	0,61
279	Тефтели 2-й вариант	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Проды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,82	36,49	199,00	1519,72	0,68	56,26	0,11	6,61	506,53	729,92	236,73	12,58

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК						8	9	10	11	12	13	14	15		
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28		
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	296,08	56,64	3,90		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
500	Кондитерское изделие (печенье вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ОБЕД															
112	Борщ с капустой и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00		
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28		
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	296,08	56,64	3,90		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
500	Кондитерское изделие (печенье вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		99,11	64,14	319,28	2399,92	2,08	409,17	0,13	24,21	701,26	2326,09	763,80	36,17		

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл. школьники

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг												
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	ЗАВТРАК	3																									
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93		175,00		0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14												
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44		168,45		0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12												
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84		118,00		0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32												
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14		0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90												
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97		0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50												
	ОБЕД																										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92		103,75		0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13												
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93		150,00		0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14												
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44		168,45		0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12												
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84		118,00		0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32												
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14		0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90												
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97		0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50												
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,14	35,49	130,04		1254,87		0,39	14,16	0,08	7,91	214,81	448,86	142,09												

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	2,78	4,87	19,25	302,00	0,04	0,53	0,03	0,24	60,94	53,72	9,23	0,23		
4	Булгуроборщ с отварным мясом	60	9,46	1,19	17,83	120,00	0,06	0,12	0,00	0,52	10,28	78,40	12,16	0,96		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
119	ОБЕД															
67	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30		
252	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43		
309	Колбаса, сардельки, сосиски жареные	80	7,06	15,12	2,64	176,00	0,10	0,01	0,03	0,28	23,53	95,84	12,47	0,96		
331	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11		
376	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
Н	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
338	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,88	83,12	140,17	1670,29	0,61	28,24	0,08	28,20	284,23	595,00	160,30	12,74		

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	-------------------------------	--------------	--------------------------

		белки			жиры			углеводы			В1			С			А			Е			Са			Р			Mg			Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																				
ЗАВТРАК																																		
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82																				
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20																				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11																				
502	Напиток с витаминами "Виташока"	200	16,00	8,00	12,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,02	4,00	0,00																				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33																				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93																				
389	Соли овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00																				
ОБЕД																																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13																				
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82																				
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20																				
502	Напиток с витаминами "Виташока"	200	16,00	8,00	12,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,02	4,00	0,00																				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33																				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93																				
389	Соли овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			100,18	61,90	194,05	1923,20	1,58	409,59	0,07	20,47	440,54	1677,24	599,17	26,80																				

День: День 7
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
категория: Мп. школьники

Материалы:																
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53	72,84	159,55	11,41	1,87		
67	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
500	Кондитерское изделие (печенье,вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ОБЕД																
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,65	4,93	6,27	81,50	0,05	11,08	0,00	2,35	47,33	44,28	20,43	0,78		
67	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43		
294	Котлеты или биточки (куриные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	41,29	99,32	12,31	1,06		
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
500	Кондитерское изделие (печенье,вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,51	54,65	188,43	1650,82	1,27	44,93	0,25	14,34	352,30	764,78	294,31	17,94		

День: День 8
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
категория: Мп. школьники

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	15,40	0,04	12,25	0,00	0,49	9,80	18,20	14,00	0,63		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
ОБЕД																
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30		
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	15,40	0,04	12,25	0,00	0,49	9,80	18,20	14,00	0,63		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			82,03	77,17	200,08	2072,29	1,64	448,19	0,03	44,50	497,37	1836,52	665,26	30,49		

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная МЛ. школьники

категория:

категория: ИТОГ: СРЕДНЕПОЛДЕНЬ																
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
223	Запеканка из творога (с джемом)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	100	2,78	4,87	19,25	132,27	0,04	0,53	0,03	0,24	60,94	53,72	9,23	0,23		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		
	ОБЕД															
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
50	Салат из свежих с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	0,01	3,43	0,01	1,38	74,76	54,44	12,82	0,74		
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28		
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
348	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослав или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	55,81	58,56	176,22	1630,37	0,62	14,31	0,22	8,73	667,76	941,97	301,33	11,60		

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная МЛ. школьники

категория:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ОБЕД															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,01	29,93	110,55	1125,97	0,67	91,35	0,02	11,46	284,99	746,46	207,26	12,34		

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл. школьники

№ п/п	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
		ЗАВТРАК																	
243		Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82				
331		Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20				
302		Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56				
Н		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
71		Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35				
389		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
		ОБЕД																	
		Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,10	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88				
101		Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82				
243		Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56				
302		Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20				
331		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
Н		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
71		Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35				
389		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80,12	53,56	218,20	1906,55	2,00	416,45	0,07	20,64	450,62	2078,28	856,80	35,26				

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мл. школьники

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
3	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
99	ОБЕД															
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78		
62	Салат из моркови с сахаром или медом	67	0,82	0,06	7,69	54,74	0,04	2,25	0,00	8,98	17,26	35,36	24,15	0,44		
279	Тертые 2-й вариант	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослав или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44		
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,28	42,85	240,58	1766,55	1,22	259,26	0,15	22,97	660,47	1347,82	453,27	22,69		

День: День 13
Сезон: осенне-зимний
Возрастная Мп. школьники категория.

категория:																
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
500	Кондитерское изделие (печенье,вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ОБЕД															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
500	Кондитерское изделие (печенье,вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80,37	31,97	281,72	1960,13	1,52	426,25	0,03	21,42	501,32	1789,19	659,41	28,22		

День: День 14
Сезон: осенне-зимний
Возрастная Мп. школьники
категория:

категория:																
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34		
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38		
	ОБЕД															
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30		
294	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,02	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34		
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,22	92,16	135,41	1772,60	0,95	81,44	0,06	40,55	570,64	931,73	274,57	11,86		

День: День 15
Сезон: осенне-зимний
Возрастная Мп. школьники
категория:

категория:																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
269	Котлеты, биточки (особые)	50	7.64	11.64	6.03	160.91	0.08	0.12	0.02	0.42	15.00	86.05	15.57	1.19		
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.44	168.45	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11		
331	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.50	3.51	40.05	0.01	0.67	0.02	0.15	14.62	14.69	4.90	0.20		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0.06	0.02	15.01	60.01	0.00	0.02	0.00	0.00	11.09	2.80	1.40	0.28		
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93		
73	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.72	80.28	0.02	2.81	0.00	8.88	54.56	33.48	10.87	0.44		
	ОБЕД															
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.20	2.78	15.40	106.00	0.13	11.08	0.00	1.28	29.70	72.23	29.68	1.15		
269	Котлеты, биточки (особые)	50	7.64	11.64	6.03	160.91	0.08	0.12	0.02	0.42	15.00	86.05	15.57	1.19		
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.44	168.45	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11		
331	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.50	3.51	40.05	0.01	0.67	0.02	0.15	14.62	14.69	4.90	0.20		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0.06	0.02	15.01	60.01	0.00	0.02	0.00	0.00	11.09	2.80	1.40	0.28		
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93		
73	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.72	80.28	0.02	2.81	0.00	8.88	54.56	33.48	10.87	0.44		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	41,78	50,00	137,52	1403,52	0,59	18,31	0,07	23,45	257,56	536,39	172,16	10,12
----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-------	--------	--------	--------	-------

День: День 16
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6,11	10,71	32,38	250,99	0,08	1,18	0,06	0,53		133,77	118,19	20,31	0,46	
181	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16		24,98	11,56	6,32	0,90	
348	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93	
505	Снежок 2,5% жирности	200	5,00	5,40	21,60	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00		24,00	0,00	0,00	0,00	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
	ОБЕД															
103	Супл картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43		29,20	67,58	27,28	1,13	
243	Соосики, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23		16,82	73,64	9,09	0,82	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98		4,86	37,17	21,12	1,11	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15		14,62	14,69	4,90	0,20	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93	
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	0,00	0,04		128,78	86,56	12,88	0,08	
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88		54,56	33,48	10,87	0,44	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00		140,00	640,00	240,00	10,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,26	51,58	278,78	2134,73	1,62	413,58	0,10	29,70		739,19	1838,66	627,55	27,66	

День: День 17
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53		72,84	159,55	11,41	1,87	
67	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31		20,73	19,27	10,06	0,43	
378	Чай молоко	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00		11,09	1,40	1,40	0,28	
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,33	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27		6,90	31,80	7,50	0,93	
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряники)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00		5,00	17,25	3,25	0,25	
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ОБЕД															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35		49,25	49,00	22,13	0,83	
67	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31		20,73	19,27	10,06	0,43	
294	Котлеты рубленые из птицы или пролика (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58		37,94	48,80	13,40	0,98	
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60		14,82	203,93	136,83	4,56	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50		32,48	23,44	17,46	0,70	

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,43	56,51	172,12	1597,78	0,74	49,27	0,27	11,90	329,49	698,34	281,03	17,49

День: День 18
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
категория: МЛ. школьники

Категория: _____																	
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	41,29	99,32	12,31	1,06			
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90			
347	Компот из плодов и ягод (вишня, или черешня, или яблоки, или сливы)	200	0,48	0,18	32,44	133,40	0,00	1,98	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
96	ОБЕД																
234	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93			
199	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	41,29	99,32	12,31	1,06			
347	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90			
Н	Компот из плодов и ягод (вишня, или черешня, или яблоки, или сливы)	200	0,48	0,18	32,44	133,40	0,00	1,98	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
338	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
389	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			96,59	40,46	301,07	2196,97	3,25	433,34	0,10	28,37	704,03	2294,49	707,24	40,59			

День: День 19
Сезон: осенне-зимний
Возрастная
категория: МЛ. школьники

категория:																
№ п.п.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11		
3	Бутерброд с сыром	62	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
	ОБЕД															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00		

261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
3	Бутерброд с сыром	62	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,07	50,54	144,52	1538,94	0,82	64,10	11,22	11,75	474,33	930,44	155,91	16,91

День: День 20

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: Мл. школьники

категория:

категория: 1.2.1. - «Молочные продукты»																	
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
279	Тертелли 2-й вариант	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37			
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
108	ОБЕД	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,10	5,75	0,03	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18			
279	Суп картофельный с клецками	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37			
312	Тертелли 2-й вариант	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34			
331	Пюре картофельное	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
348	Соус сметанный с томатом	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44			
Н	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	30,39	32,90	140,54	1220,27	0,66	56,85	0,09	4,78	255,28	563,94	196,18	8,40			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
Химический состав за плановый период			Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Капорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
			1240,49	1050,19	3976,88	34875,84	24,86	4158,50	13,22	403,88	9393,62	25156,37	8614,66	426,08			