

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2023г

Утверждаю:

Директор муниципального
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

« ____ » _____ 2023г

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. №6,21,24,29,32,33,39,42,42(2),44,49,53,54,58,66,68)**

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																	
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45	
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	----	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,2 2	21,34	124,6	0,5	
	Фрукт	100	0,6	0,6	15	68	0,3	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого завтрак:	515	18,97	28,04	88,12	649,12	1,13	0,57	12,48	179,8	479,74	654,44	528,5 2	96,89	419,9 4	21,07	
Обед																	
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7	
643	Птица тушеная в соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06	

682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
859/ССЖ/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	770	24,14	20,99	100,58	700,13	3,9	0,45	12,9	26,2	1798,17	641,55	98,71	62,04	240,8	14,77
	Итого за день:	1285	43,11	49,03	188,7	1349,25	5,03	1,02	25,38	206	2277,91	1295,99	627,23	158,93	660,74	35,84

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																	
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02	
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85	
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
	Фрукт	153	0,6	0,6	15	68	0	----	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2

							3												
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Итого за завтрак:	520	14,47	29,59	42,28	493,79		0,21	0,52	13,0	1	267,2	478,7	441,5	109,3	6	29,3	193,8	4,65
Обед																			
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75		0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83		
608/759	Котлета мясная/соус	50/40	8,38	10,02	9,15	162	1	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608		
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	9	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9		
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6		0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25		
859	Компот из с/м ягод	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Итого за обед:	760	19,67	23,1	82,72	697,28		11,52	0,85	31,3	5	118,42	735,08	970,74	144,4	309,2	2	171,1	812,61
	Итого за день:	1280	34,14	52,69	125	1191,07		11,73	1,37	44,36	2	385,6	1213,7	1412,24	253,8	338,5	2	364,9	817,26

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe

Завтрак																
608/759	Котлета из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	1,81
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	100	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,075	10	----	39	417	8	42	28	0,6
	Итого за завтрак:	560	17,72	16,79	76,96	540,02	13,62	0,25	10,45	26,9	1225,8	722,52	59,09	207,1	137,3	204,75
Обед																
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92
601	Плов	180	13,91	8,05	27,34	237	5 5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
							-									
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	- ----	-----	0,02	-----	----	-----	-----	4,6	6,6	17,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	----	----	----	---	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	732	21,44	13,99	76,27	554,79	6,27	0,49	24,85	39	2188,5	841,27	347,67	311,05	283,53	21,87
	Итого за день:	1292	39,16	30,78	153,23	1094,81	19,89	0,74	35,3	65,9	3414,3	1563,79	406,76	518,15	420,83	226,62

День: четверг. Неделя:1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка творожная со	80	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	----	246,13	136,8	136, 9	18,6	150,6	0,45
	сгущённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0 0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	200	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,07	10	----	39	417	8	42	28	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	510	19,26	11,83	85,02	523,26	0,85	0,37	10,56	45,5	311,43	638,4	224	75,4	242,0 8	1,59
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,7 3	26,1 3	54,6	14,9
510/759	Котлета рыбная/соус	50/40	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,0 7	48,5 3	162,2	0,89
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1 , 3 6 1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
	Напиток из сока	200	1	-----	25,4	105,6	- - - - - - -----	0,12	8	----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	760	19,25	15,23	72,47	568,03	27,79	0,57	43,04	5,82	1948,37	1957,37	179,7	135,5 6	403,6	18,8
	Итого за день:	1270	38,51	27,06	157,49	1091,2 9	28,64	0,94	53,6	51,32	2259,8	2595,77	403,7	210,9 6	645,6 8	20,39

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
637/759	Птица отварная/соус	50/40	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
Табл.32	Овощи конс. порц.	20	0,23	0,53	0,44	7,38	0,05	0,01	0,97	2,8	126,6	25,2	8,08	2,51	5,68	0,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	487	17,32	17,96	62,24	480,14	3,85	0,17	4,98	51,9	869,7	174,85	57,29	40,65	171,58	2,15
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4

883/ССЖ/1 0							0 , 3 6										
	Кисель из концентр	200	0,09	0,04	22,1	103	0,05	0,6	2,7	-----	258	32,32	12,6	3,24	0,48	0,09	
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,5	0,45	0,08	15	----	39	417	24	13,5	16,5	3,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	880	25,8	79,48	137,64	951,53	3,36	1,12	125,67	586,02	3283,93	2666,02	385,9 2	408,3 6	526,32	771,14	
	Итого за день:	1367	43,12	97,44	199,88	1431,6 7	7,21	1,29	130,65	637,92	4153,63	2840,87	443,2 1	449,0 1	697,9	773,29	

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,5		0,45	0,08	15	----	39	417	24	13,5	16,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за завтрак	550	14,46	21,19	67,35	365,82	0,49	0,67	0,99	65,62	358,9	237,5	573,8	83,8	159,7	118,12
Обед																
187	Щи из св.капуст. с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	-----	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-----
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
	Напиток из сока	200	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за обед:	732,5	29,81	31,88	105,66	818,08	7,05	0,77	27,17	40	2301,9	1560,3	151,51	195,7	513,75	8
	Итого за день:	1282,5	44,27	53,07	173,01	1183,9	7,54	1,44	28,16	105,62	2660,8	1797,8	725,31	279,5	673,45	126,12

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
608/759	Котлета из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	----	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,4	70,5	0,45	----	0,07	1,5	-----	39	278	24	13,5	16,5
	Итого за завтрак:	610	15,3	16,7	75,7	529,26	10,9	2,8	0,19	1,95	34,7	1429,2	408,92	202,69	76,78	258,9
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
592	Печень тушеная в соусе	35/35	12,66	8,76	3,81	159	6,07	1,59	28,86	5541	1159	200,3	25,62	14,8	223,29	4,72
таб.32	Овощи конс.порц	20	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62		0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	747	27,91	73,51	96,94	818,83	8,51	2,5	91,9	5543,83	3931,9	3041,8	360,27	205,91	702,09	79,82
	Итого за день:	1357	43,21	90,21	172,64	1348,09	19,41	5,3	92,09	5545,78	3302,24	2475,87	769,19	408,6	778,87	338,72

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
643	Птица тушеная в соусе	40/40	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37	5,6	70,6	1,06
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	150	1,2	0,6	12,15	58,5	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	607	23,29	20,37	99,18	590,26	5,12	0,57	2,75	69,03	750,1	395,5	89,3	166,9	300,8	10,41
Обед																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
511/759	Шницель рыбный/соус	50/40	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	760	23,45	17,9	91,71	645,43	3,52	2,08	6,6	19,64	1010,35	2018,25	1061,84	131,86	243,21	131,97
	Итого за день:	1367	46,74	38,27	190,89	1235,69	8,64	2,65	9,35	88,67	1760,45	2413,75	1151,14	298,76	544,01	142,38

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	80	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
1044		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	200	1,2	0,6	12,15	58,5	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	510	18,95	11,92	76,17	487,26	0,4	0,3	0,56	45,5	272,43	221,4	216	33,4	214,08	0,99
Обед																
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,5	118,25	1,2	0,18	8,25	-----	587,3	481,43	29,2	27,3	67,6	5,5
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42
859/ССЖ/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Кондитерское изд	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	695	21,58	12,13	92,14	645,78	6,3	0,6	15,57	39,92	1784,7	804,92	199,07	103,05	290,64	19
	Итого за день:	1205	40,53	24,05	168,31	1133,04	6,7	0,9	16,13	85,42	2057,13	1026,32	415,07	136,45	504,72	19,99

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Блины п/ф	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50	0,8	0,2	0,7	20	50	146	120	14	90	0,1
	Фрукт	150	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	Итого за завтрак	370	7,87	17,35	62,72	409	1,6	0,29	38,86	20,65	139,4	451,3	289,7	116,7	131,85	120,44
Обед																
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
608/759	Биточек из птицы/соус	50/40	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
	Сок фруктовый	200	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	740	26,56	23,21	278,03	773,53	5,97	0,79	5,27	99,9	2115	829,52	244,79	200,4	450,5	25,39
	Итого за день:	1110	34,43	40,56	340,75	1182,53	7,57	1,08	44,13	120,55	2254,4	1280,82	534,49	317,1	582,35	145,83