

Утверждаю

директор МБОУ Новинской СШ

Сидоренко Н.А.

Приказ № 226 от 27.08.2020г



**Примерное 10-дневное меню
для организации горячего питания детей в возрасте от 11 до 18 лет
на базе столовой МБОУ Новинской средней школы,
работающей на продовольственном сырье**

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
121-131	каша молочная с маслом в ассортименте	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		<i>21,89</i>	<i>27,21</i>	<i>116,44</i>	<i>785,92</i>	<i>0,25</i>	<i>20</i>	<i>165</i>	<i>193,4</i>	<i>334,34</i>	<i>67,38</i>	<i>7,84</i>
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
66	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,59	12,77	129,39	0,07	32,8	1,11	42,42	55,13	22,82	1,04
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<i>итого за обед</i>		<i>36,34</i>	<i>28,48</i>	<i>86,02</i>	<i>767,29</i>	<i>0,43</i>	<i>55,29</i>	<i>1,11</i>	<i>150,82</i>	<i>409,61</i>	<i>116,38</i>	<i>9,67</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		<i>58,23</i>	<i>55,69</i>	<i>202,46</i>	<i>1553,21</i>	<i>0,68</i>	<i>75,29</i>	<i>166,1</i>	<i>344,22</i>	<i>743,95</i>	<i>183,76</i>	<i>17,51</i>

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
295	кукуруза консерв.отварная для подгарнировки	50	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
240	колбасные изделия отварные	50	1,32	3,21	0,31	35,94	0,04	0	0	14,9	31,79	2,8	0,25
95	макароны запеченные с яйцом	230	10,58	19,09	34,04	349,60	0,09	0	92	82,8	140,3	18,4	1,84
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
	<i>итого за завтрак</i>		<i>23,53</i>	<i>28,17</i>	<i>98,11</i>	<i>740,88</i>	<i>0,29</i>	<i>6,48</i>	<i>132</i>	<i>370,7</i>	<i>451,79</i>	<i>66,8</i>	<i>4,61</i>
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
46	суп картофельный с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,31	19,56	25,74	1,2	1,8	0	0
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
186	рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<i>итого за обед</i>		<i>36,23</i>	<i>20,08</i>	<i>144,08</i>	<i>892,76</i>	<i>0,73</i>	<i>36,77</i>	<i>41,32</i>	<i>202,88</i>	<i>637,3</i>	<i>183,68</i>	<i>9,74</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,76	48,25	242,19	1633,64	1,02	43,25	173,3	573,58	1089,09	250,48	14,35

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
143	запеканка из творога	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	283,34	458,33	58,33	1,33
ГП	молоко сгущеное	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0	36	9,31	26,66	3,99	0,27
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		<i>59,27</i>	<i>27,84</i>	<i>134,33</i>	<i>1217,6</i>	<i>1,43</i>	<i>21,72</i>	<i>165,4</i>	<i>831,67</i>	<i>880,76</i>	<i>126,51</i>	<i>6,95</i>
	ОБЕД												
302	овощи по сезону	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3
56	суп с крупой и томатом	300	2,22	0,42	20,53	97,09	0,02	3,53	0	11,03	54,64	21,22	0,5
216	котлета, биточек, шницель в ассортименте	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<i>итого за обед</i>		<i>31,57</i>	<i>32,2</i>	<i>131,53</i>	<i>969,38</i>	<i>0,56</i>	<i>71,51</i>	<i>48,5</i>	<i>169,81</i>	<i>489,67</i>	<i>152,22</i>	<i>16,26</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		90,04	59,24	246,26	2092,98	1,93	73,23	213,9	985,48	1348,43	260,73	18,81

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
133	омлет натуральный	163	14,55	22,55	3,8	276,35	0,47	0,81	312,5	132,5	252,5	21,25	2,56
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,6	0,1	3,3	20	0,06	5	0	10	31	10	0,4
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		<i>27,89</i>	<i>43,09</i>	<i>77,55</i>	<i>792,55</i>	<i>0,64</i>	<i>6,07</i>	<i>469,8</i>	<i>504,81</i>	<i>578,6</i>	<i>68,52</i>	<i>5,17</i>
	ОБЕД												
62	суп с макаронными изделиями	300	2,94	4,89	16,7	131,26	0,04	4,12	29,69	32,11	60,29	17,16	0,95
260	птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,4	39,9	32,9	155,99	19	1,16
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8
359	компот	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<i>итого за обед</i>		<i>40,68</i>	<i>37,87</i>	<i>115,3</i>	<i>952,08</i>	<i>0,27</i>	<i>63,12</i>	<i>69,88</i>	<i>462,72</i>	<i>369,37</i>	<i>91,41</i>	<i>6,85</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		68,57	80,96	192,85	1744,63	0,91	69,19	539,6	967,53	947,97	159,93	12,02

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
251	плов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97	3,18
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		<i>32,21</i>	<i>26,4</i>	<i>101,56</i>	<i>792,43</i>	<i>0,3</i>	<i>34,92</i>	<i>0,71</i>	<i>114,32</i>	<i>381,95</i>	<i>98,57</i>	<i>12,16</i>
	ОБЕД												
295	кукуруза консерв.отварная для подгарнировки	50	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
34	борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
238	фрикадельки, котлета в ассортименте, тушеные	100/40	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	185,53	28,13	3,19
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<i>итого за обед</i>		<i>260,14</i>	<i>249,49</i>	<i>798,67</i>	<i>6457,06</i>	<i>2,53</i>	<i>286,9</i>	<i>745,8</i>	<i>2522,05</i>	<i>858,63</i>	<i>743,02</i>	<i>60,15</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		292,35	275,89	900,23	7249,49	2,83	321,8	746,5	2636,37	1240,58	841,59	72,31

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
ГП	кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		24,64	27,16	98,83	754,28	0,18	0,26	219,33	507,01	502,66	65,45	3,49
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
41	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	50,00	25,00	50,00	45,00	18,00	1,00
205	голубцы ленивые с соусом	70\30	14,13	38,13	12,66	450,63	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	1,98
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		26,29	52,25	100,78	1007,18	0,75	141,09	79,45	211,37	410,01	128,84	13,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,93	79,41	199,61	1761,46	0,93	141,35	298,78	718,38	912,67	194,29	16,85

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценности (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
209	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,17	10,12	0,00	35,20	206,80	48,20	3,08
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		<i>27,36</i>	<i>18,07</i>	<i>47,61</i>	<i>487,57</i>	<i>0,26</i>	<i>18,32</i>	<i>0,00</i>	<i>80,40</i>	<i>286,40</i>	<i>73,60</i>	<i>7,18</i>
	ОБЕД												
295	кукуруза консерв.отварная для подгарнировки	60	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
48	суп с фрикадельками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,35	13,63	16,45	28,09	97,76	14,75	1,52
173	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94
284	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36
358	компот	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
350	кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		<i>33,01</i>	<i>26,05</i>	<i>138,12</i>	<i>922,31</i>	<i>0,74</i>	<i>27,54</i>	<i>123,63</i>	<i>391,07</i>	<i>742,86</i>	<i>162,26</i>	<i>6,40</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,37	44,12	185,73	1409,88	1,00	45,86	123,63	471,47	1029,26	235,86	13,58

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
157	Творожный пудинг	200	25,80	9,97	52,72	453,81	0,12	0,50	15,00	198,00	297,00	45,00	0,90
ГП	молоко сгущеное или джем	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	6,05	20,58	135,51	0,03	0,00	35,91	6,92	19,95	6,98	0,24
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		<i>33,63</i>	<i>26,56</i>	<i>121,77</i>	<i>894,03</i>	<i>0,22</i>	<i>1,04</i>	<i>98,43</i>	<i>361,56</i>	<i>462,45</i>	<i>74,72</i>	<i>1,69</i>
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
43	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16	0,92
239	сарделька отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		<i>20,31</i>	<i>28,11</i>	<i>84,66</i>	<i>703,99</i>	<i>0,37</i>	<i>35,70</i>	<i>0,00</i>	<i>125,15</i>	<i>307,20</i>	<i>79,36</i>	<i>7,37</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,94	54,67	206,43	1598,02	0,59	36,74	98,43	486,71	769,65	154,08	9,06

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		<i>14,10</i>	<i>13,26</i>	<i>100,98</i>	<i>599,83</i>	<i>0,19</i>	<i>20,00</i>	<i>20,03</i>	<i>162,20</i>	<i>231,24</i>	<i>57,28</i>	<i>6,46</i>
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
53	суп с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	1,57	4,32	0,00	9,46	33,68	14,09	2,42
211	картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,34	44,00	69,16	16,90	291,20	35,00	5,20
359	компот	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		<i>43,27</i>	<i>38,96</i>	<i>106,81</i>	<i>956,87</i>	<i>2,12</i>	<i>93,52</i>	<i>109,16</i>	<i>329,87</i>	<i>596,37</i>	<i>109,24</i>	<i>10,56</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,37	52,22	207,79	1556,70	2,31	113,52	129,19	492,07	827,61	166,52	17,02

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
235	тефтели, биточки в ассортименте	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		<i>25,76</i>	<i>19,65</i>	<i>78,50</i>	<i>616,29</i>	<i>0,25</i>	<i>4,00</i>	<i>17,50</i>	<i>59,49</i>	<i>318,03</i>	<i>110,19</i>	<i>8,44</i>
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
37	суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	75,95	0,14	23,81	16,45	33,95	97,76	38,55	1,55
270	рагу из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,65	0,19	30,91	27,13	37,24	234,08	55,93	2,78
363	напиток	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		<i>31,84</i>	<i>31,16</i>	<i>109,54</i>	<i>802,78</i>	<i>0,51</i>	<i>170,32</i>	<i>83,58</i>	<i>360,59</i>	<i>587,14</i>	<i>147,18</i>	<i>6,77</i>
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,60	50,81	188,04	1419,07	0,76	174,32	101,08	420,08	905,17	257,37	15,21