

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»



Примерное десятидневное меню для организации питания детей 7-11 лет.
Весенний период (01.03. - 31.05)

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2011.

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 1 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая цен-ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	155/5	3,4	3,96	19,83	261	0,03	0,95	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0,4	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
376	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	0	0,14	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0,6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06	0	1,4	0,04	180	220	28	0,2
			18,40	14,86	85,51	676,45	0,43	1,69	10,43	20,05	376,11	402,81	57,90	3,20
ОБЕД														
54	Салат из отварной свеклы с консервированным огурцом	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02	2,32	9,16	0,01	33,86	30,78	16,7	1,55
108	Суп с клецками и мясом	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	1,63	5,75	21,05	33,4	72,23	25,35	1,18
259	Жаркое по - домашнему	175	13,3	16,09	16,58	295	0,06	3,0	0,95	45	30,5	205,75	44,54	2,06
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0,6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			24,54	27,66	110,52	960,25	0,42	8,15	16,95	66,06	188,3 7	354,57	109,19	7,15

	Всего за 1 день		53,34	52,12	221,83	1545,70	0,96	9,84	38,78	86,15	763,48	1147,38	248,15	14,65
--	------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 2 день (вторник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	11,65	19,25	26,2	224	0,03	0	0	0	53	58	20	1,8
321	Капуста тушеная	150	2,82	2,9	3,48	69,47	0,06	3,74	60,48	0,31	53,88	56,08	27,64	1,07
204	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	1.1	0	0,1	32	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0.6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1.1	10	0	10	75,8	0	2,2
			26,32	27,65	84,17	677,37	0,339	6.04	60,50	0,41	229,09	233,092	75,04	6,05
ОБЕД														
52	Салат из свеклы с огурцом консервированным и зеленым горошком	60	0,86	2,65	8,02	56,34	0,01	3.67	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	26,99	148,5	0,15	1.63	12,34	4,95	31,9	119,96	40,01	1,61

299	Рыба (минтай, навага), тушёная в томатном соусе с овощами	80/75	12,79	10,21	10,49	180	0,13	0,45	4,36	0,01	97,74	210	77,7	1,25
312	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	18,99	172,86	0,15	0,281	10,02	0,045	43,11	154,23	31,81 5	1,11
349	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,8	0,03	26,4	94,44	0,02	0	2	0	42	32	12,11	1,2
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	06	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			30,6	28,69	126,25	921,66	0,656	7.231	34,43 2	5,005	305,24	582, 982	191, 975	7,43
	Всего за 2 день		64,07 7	66,320	257,873	1643,227	1,24	13.27 1	104,9 67333	5,435	735,43	1006, 724	307, 465	15,05

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 3 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
688	Изделия макаронные отварные с маслом	150	8,62	13,82	43,44	298,31	0,21	1.1	10.2	21.045	87.97	177,40	51,935	22,22

	сливочным и сыром													
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	2,76	6	0	13,8	0	8,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			18,5	17,71	92,34	696,58	0,436	5,06	27,402	12,755	240,11	391, 672	88,805	6,35
ОБЕД														
45	Салат из кукурузы консервированной	100	1,42	5,08	8,65	85,9	0,01	4,5	20,97	0	26,8	18,54	7,9	0,32
96	Рассольник Ленинградский с мясом	250	6,99	6,11	10,92	121,75	0,1	2,93	15,375	0,03	35,825	62,325	22,5	0,925
245	Бефстроганов из говядины	100	14,44	12,25	3,775	181	0,03	0	0,37	16,9	83,58	114,92	19,81	1,96
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	32,53	203,55	0,59	0,6	0	0,135	5,31	77,91	25,46	1,11
349	Компот из консервированных фруктов	200	0,14	0,14	13,4	63,42	0	0	5,6	0	5,6	3,74	3,06	0,4
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			32, 3475	28,7	104,635	925,14	0,926	9,23	42,327	17,065	226, 515	319, 647	96,53	6,175
	Всего за 3 день		58, 0475	59,11	234,375	1681,72	1,462	14,290	72,329	29,82	779,62 5	1133, 385	238, 395	14,625

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 4 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный запечённый или сваренный на пару с маслом сливочным	150/5	14,24	21,24	2,63	259,43	0,098	0,79	0,25	339,68	113,79	259,87	19,48	2,93
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0,5	0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
378	Какао с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Изделие кондитерское (в ассортименте)	35	1,15	14,81	48	238,26	0,02	0,8	0	0	9	73,34	53,06	1,9

			26,16	29,29	53,89	682,75	0,32	3.29	2,022	339, 732	454,79	527,502	57,36	5,07
ОБЕД														
54	Салат из консервированных огурцов	60	0,54	2,82	4,55	41,76	0,018	1.2	5,76	0	19,2	18	7,8	0,48
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	4.28	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	4.17	8,45	5782	33,24	227,32	17,47	5
310	Картофель отварной	180	2,58	3,48	2,49	175,20	0,18	0.189	12,02	0,05	51,73	167,08	38,18	1,33
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	26,76	94,2	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0.6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			28,463	23,713	93,843	823,813	0,867	11.039	33,016	5782,0 54	274,06 2	576,828	148,54 8	11,802
	Всего за 4 день		54.623	53.003	147.733	1506.563	1.187	14.329	35.38	6156.8 24	733.85 2	110.33	205.90 8	16.872

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 5 день (пятница)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	2,74	0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
243	Сарделька (сосиска)говяжья отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	1,1	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			22,66	21,48	107,55	689,17	0,346	5,0	0,432	21	111,46	243,782	67,52	4,43
ОБЕД														
88	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	1,52	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
246	Гуляш из говядины с соусом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,9	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0	0,56	0	1,16	14,7	22,16	1,425	1,2

71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	4.5	6	0	13,8	0	8,4	0,36
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,8	0,03	23,4	94,44	0,02	0	2	0	42	32	12,11	1,2
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0.6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			31,48	25,38	117,49	823,29	0,369	8.681	31,542	2,65	228,56	263,192	90,815	7,84
	Всего за 5 день		65,98	58,1	260,62	1546,16	1,02	13.681	43,414	23,71	650,12	948,624	226,785	14,04

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 6 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
310	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0.173	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
279	Тефтели мясные с	80/50	12,78	8,91	14,9	223	0,07	6.001	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27

	томатным соусом													
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003	0.5	0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144
376	Чай с молоком	200	1.52	1.35	21.4	81	0.02	0	1.2	0.01	63.6	50.76	10.08	0.44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Йогурт сливочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06	0	1,4	0,04	180	220	28	0,2

	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98	
			22,86	21,49	72,59	581,14	0,373	7.874	11,49	8	51,07	301,11	442,642	84,015	3,984
ОБЕД															
54	Овощи свежие в ассортименте	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	4.5	9,16	0,01	33,86	30,78	16,7	1,55	
87	Суп рисовый с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	267,25	0,1	1.3	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26	
243	Сарделька (сосиска) говяжья	80	8,32	12	3,5	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44	
321	Капуста тушеная	150	2,82	2,9	8,85	69,47	0,05	3.74	60,48	0,26	69,95	46,73	23,03	0,89	
349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0.6	0	0	74,05	0	8	1,2	
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98	
			27,43	30,28	104,84	906,92	0,429	10.74	79,84	2	15,27	258,92	427,052	125,68	7,5
	Всего за 6 день		58,09	60,57	228,83	1538,06	0,902	18.614	93,94	66,34	799,03	1261,76	262,755	13,584	

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 7 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230	Рыба (минтай, навага) припущенная с овощами с соусом томатным	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,45	0,77	3	10,3	67,4	8	0,43
312	Пюре картофельное	145/5	3,1	9,3	17,99	172,86	0,15	0,281	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	4,5	6	0	13,8	0	8,4	0,36
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003	0,5	0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144

			22,3	17,79	84,14	589,3	0,569	6.931	27,138	3,09	388,71	526,542	93,915	3,984
ОБЕД														
54	Икра кабачковая	60	1,54	3,82	3,55	41,76	0,018	3.67	5,76	0	19,2	18	7,8	0,48
98	Свекольник со сметаной и мясом	250	4,48	5,92	6,09	76,25	0,04	1.531	9,9	0	35,88	33,58	14,18	0,58
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	1.1	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
307	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным	80	11,7	13,92	7,89	196	0,04	0.82	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0.6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			30,23	29,48	115,73	826,56	0,417	8.321	27,012	85	216,55	316,262	81,1	7,74
	Всего за 7 день		59,03	58,3	247,77	1559,3	1,096	15.25 2	56,23	91,09	667,56	987,344	255,385	15,554

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 8 день (среда)

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергет	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------------	-------	----------------------	---------	--------------	--------------------------

рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	145/5	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0,95	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	10,81	10,95	18,39	241,61	0,14	0,8	0,92	0,06	274,78	241,36	36,98	1,4
376	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	0	0,14	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	6	112	0,06	0	1,4	0,04	240	210	28	0,2
			20,17	15,71	95,58	690,13	0,366	2,09	0,932	20,06	358,78	312,972	60,68	3,22
ОБЕД														
54	Овощи свежие	100	0,9	4,7	7,58	69,6	0,018	4,5	5,76	0	19,2	30	7,8	0,48
82	Борщ с картофелем и капустой и мясом	250	5,81	4,91	7,93	103,75	0,05	0,012	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
282	Оладьи из печени	100	8,775	8,975	8,1	161,54	0,09	4,17	4,54	5764	23,32	248,2	13,41	2,01
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	32,53	203,55	0,59	0,6	0	0,135	5,31	77,91	25,46	1,11
	Компот консервированный	200	0,04	0	16	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0,6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			25,675	23,81	112,33	825,54	0,977	10,482	21,682	5764,135	182,82	455,152	95,52	7,15

	Всегоза 8 день		58,58 5	51,035	247, 053333	1667,268	1,533	12.57 2	25,31 4	5804, 235	820,88	1164, 224	217,6	11,58 4
--	-----------------------	--	--------------------------	---------------	------------------------------	-----------------	--------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------	----------------------------	--------------	--------------------------

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 9 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с соусом молочным	150/50	30,93	22,89	42	310,66	0,13	0,4	1,09	0,49	335,4	510,97	72,48	1,24
42	Сыр порционнo	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0,5	0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
376	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48

1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			41,53	29,59	93,36	580,98	0,332	2.1	1,662	0,532	618,8	727,842	100,28	2,94
ОБЕД														
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	129,1	0,012	4.5	6,28	0	27,372	67,84	12,516	0,36
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	1.5	8,25	0	23,05	62,55	25	0,89
279	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	12,78	8,91	14,9	223	0,07	6.001	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
310	Картофельное пюре	145/5	3,1	9,3	17,99	272,86	0,15	0.141	10,02	0,045	43,11	154,23	31,815	1,11
349	Компот из сухо фруктов	200	0,04	0	29,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			24,79	27,94	117,31	929,43	0,538	13.201	26,772	51,045	227,132	471,832	115,531	5,27
	Всего за 9 день		71,04	64,05	278,16	1570,61	1,07	15.301	38,434	51,597	982,232	1430,914	290,771	10,59

Возрастная категория: 7-11

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 10 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	203,55	0,59	0.6	0	0,135	5,31	77,91	25,46	1,11
268	Котлета мясная	80	13,27	9,86	13,4	195,2	0,09	0.4	0,13	24,53	37,33	141,97	27,41	1,28
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0.14	2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,069	0.6	0	0	44,43	0	2,4	0,36
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	38	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	2.74	0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
	Изделие кондитерское (в ассортименте)	35	1,15	14,81	48	238,26	0,02	0.8	0	0	9	73,34	53,06	1,9
			23,83	15,02	100,56	592,89	0,913	5.88	3,392	24,665	123,35	303,69 2	84,87	4,51
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	4.5	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
104	Суп картофельный с мясными фрикаделями	250	6,29	5,7	16,99	148,5	0,15	1.63	12,34	4,95	,31,90	129,96	40,01	1,61

234	Биточек рыбный	100	13,3	12,2	5,2	163,75	0,1	3.973	6,825	16,125	141,625	114,55	27,062 5	1,0625
268	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	6,09	38,64	243,75	0	5.6	0	1,16	14,7	22,16	1,425	1,2
377	Компот из консервированных фруктов	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0	1,3	20	125,78	90	14	0,134
1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,069	0.6	0	0	44,43	0	2,4	0,36
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			36,82	31,02	108,74	943,12	0,483	12.403	26,177	42,235	349,805	422,89 2	107,47 75	5,6865
	Всего за 10 день		67,6	67,25	263,3	1586,27	1,476	18.283	30,969	66,94	722,155	1009,9 24	273,40 75	12,2965

Всего за 1 день	53,335	52,115	221,83	1545,7	0,963	9.84	38,784	86,15125	763,48	1147,384	248,15	14,65
Всего за 2 день	64,07667	66,32	257,8733	1543,227	1,24	13.271	104,9673	5,435	735,43	1006,724	307,465	15,05
Всего за 3 день	58,0475	59,11	234,375	1681,72	1,462	14.290	72,329	29,82	779,625	1133,385	238,395	14,625
Всего за 4 день	57,223	56,233	234,933	1664,003	1,257	14.239	47,038	6121,786	789,852	1285,47	271,078	22,172
Всего за 5 день	65,98	58,1	260,62	1546,16	1,02	13.681	43,414	23,71	650,12	948,624	226,785	14,04

Всего за 6 день	58,09	60,57	228,83	1538,06	0,902	18.614	93,94	66,34	799,03	1261,76	262,755	13,584
Всего за 7 день	59,03	58,3	247,77	1559,3	1,096	15.252	56,23	91,09	667,56	987,344	255,385	15,554
Всего за 8 день	58,585	51,035	247,0533	1567,268	1,533	12.572	25,314	5804,235	820,88	1164,224	217,6	11,584
Всего за 9 день	71,04	64,05	278,16	1570,61	1,07	15.301	38,434	51,597	982,232	1430,914	290,771	10,59
Всего за 10 день	67.6	67.25	263.3	1586.27	1.476	18.283	30.969	66.94	722.155	1009.929	273.475	12.2965
Всего за 10 дней	613,0072	593,083	2474,745	1602,32	12,019	129.641	551,4193	12347,1	7710,364	11375,75	2591,792	144,1455
В среднем за один день	61,30	59,31	247,47	1560,23	1,20	12.9641	55,14	1234,71	771,04	1137,58	259,18	14,41