«СОГЛАСОВАНО»
Директор школы:
_____
/Е.Н.Малькова/
«01» 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.П. Морозова Т.В.
_____
/Морозова Т.В./
«01» 09 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МБОУ СОШ №2 г. НИКОЛЬСКА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

осеннее –зимне- весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 7-11 лет

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	**Бутерброд с маслом**	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
262//2013	**Каша манная молочная жидкая**	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33
501//2013	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
112//2013	**Мандарин**	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	ИТОГО за завтрак		11,12	21,33	64,47	479,35	0,244	59,335	0,149	1,27	290,1	251	57,05	1,56
	Обед													
17//2013	**Салат из свежих огурцов**	60	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
111/2015	**Суп с макаронными изделиями**	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
244/2015	**Плов из отварной говядины**	150	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
109//20	**Хлеб**	30	1,98	0,36	10,0	52,2	0,054	0	0	0,4	10,5	47,4	14,	1,

13	**ржаной**				2					2			1	17
	ИТОГО за обед		23,19	26,99	84,19	692,2	0,206	4,21	0	3,8	88,89	288,65	75,32	5,12
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		47,19	55,95	198,46	1490,62	0,58	64,985	0,199	6,09	637,65	759,96	170,83	7,18

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313//2013	**Запеканка из творога**	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
481/2013	молоко сгущеное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
62//2013	**Салат из моркови с курагой**	60	0,96	0,06	9,06	40,8	0,036	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,48
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		28,95	27,64	73,64	666,54	0,172	5,76	0,208	1,52	408,25	470,36	82,15	2,9
	Обед													
1//2009	**Винегрет овощной**	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,4
101//2015	**Суп картофельный**	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875

	с крупой													
270//2015	**Котлеты Московские**	90	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95
429//2013	**Пюре картофельное**	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
348/2015	**Компот из кураги**	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО за обед		22,21	42,38	99,91	876,41	0,513	15,42	46,18	3,97	145,25	368,61	114,08	6,405
	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
335//2009	**Пирожок печенный с повидлом**	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5
	ВСЕГО за день		57,56	75,28	242,27	1894,57	1,475	25,255	47,25	7,05	607,95	910,81	231,8	10,805

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

N рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B_1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/2015	**Птица, тушенная в соусе**	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14
291//2013	**Макаронные изделия отварные**	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78
4//2013	**Салат из белокочанной**	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36

	капусты с морковью													
495//2013	**Чай с молоком**	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04		0,01	0	127	93	15	0,4
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
112//2013	**Яблоко**	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО за завтрак		22,36	20,6	79,91	600,3	0,257	38,065	56,11	4,16	239,5	299,06	73,84	7,86
	Обед													
22//2013	**Салат из свежих помидоров**	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
132//2013	**Рассольник домашний**	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	12,48	0	2,38	26,25	64,75	27,75	1,025
343/2013	**Рыба,тушенная в томате с овощами**	140	13,3	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
414//2013	**Рис отварной**	150	3,69	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
518.1//2013	**Нектар абрикосовый**	200	1	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53
111//2013	**Батон нарезной**	40	3											
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		25,645											
	Полдник			27,26	76	640,65	0,285	27,13	10,05	10,55	91,16	384,95	106,55	3,335
515//2013	**Молоко кипяченое**	200	5,8											
311//2009	**Булочка ванильная**	50	7,34											
	Итого за полдник		13,14											
	ВСЕГО за день		61,145	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				47,86	155,91	1240,95	0,542	65,195	66,16	14,71	330,66	684,01	180,39	11,195

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267//2013	**Каша молочная пшенная жидкая**	150	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9
91//2013	**Бутерброд с сыром**	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
112.4//2013	**Банан**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
497//2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		20,17	20,84	114,28	742,5	0,336	22,895	0,132	1,5	431,48	481,39	174,65	4,48
	Обед													
60//2013	**Салат из свеклы с яблоками**	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
149//2013	**Суп картофельный**	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
209//2009	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
313/2003	**Рагу из овощей**	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14
518//2013	**Сок яблочный**	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО за обед		25,81	29,9	77,83	672,35	0,397	54,55	0,064	7,24	151,18	336,98	108,41	8,687
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		58,86	58,37	241,91	1733,92	0,863	78,885	0,246	9,76	841,32	1038,68	321,52	13,667

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211/2015	**Омлет с сыром**	150	17,92	29,42	2,55	280	0,1	0,32	363		261,49	0,27	21,82	2,75
14/2015	**Масло сливочное (порциями)**	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
503//2013	**Кофейный напиток на сгущеном молоке**	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		23,43	46,6	38,09	599,14	0,176	0,72	443	0,54	405,14	134,63	46,17	4,57
	Обед													
22//2013	**Салат из свежих помидоров**	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
142//2013	**Щи из свежей капусты с картофелем**	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
345/2013	**Котлеты или биточки рыбные**	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
429//2013	**Пюре картофельное**	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
512//2013	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед													
	Полдник		21,88	20,16	72,85	562,2	0,356	34,38	0,08	6,95	154,3	373,8	105,65	5,62
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**													
335//2009	**Пирожок печеный с мясом**													
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			45,31	66,76	110,94	1161,34	0,532	35,1	443,1	7,49	559,44	508,43	151,82	10,19

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260/2013	**Каша Дружба**	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42
62//2013	**Салат из моркови с курагой**	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5
515//2013	**Молоко кипяченое**	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
112//2013	**Груша**	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	ИТОГО за завтрак		13,96	15,09	72,44	484,81	0,276	15,75	0,1	1,73	408,61	392,86	110,3	6,7
	Обед													
32//2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
44/2009	**Суп из овощей**	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
177/2009	**Бифштекс рубленый паровой**	90	28,01	18,56	0,27	280,12	0,05	0	0,12	0,74	11,13	217,12	30,82	2,58
423//2013	**Капуста тушеная**	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
11.1.1.11	**Сок персиковый**	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
111//2013	**Батон нарезной**													
	ИТОГО за обед													
	Полдник		37,05	32,98	59,32	687,59	0,26	50,32	0,33	4,8	161,11	406,21	127,18	5,74
516//2013	**Ряженка**													
311//2009	**Булочка ванильная**													
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			51,01	48,07	131,76	1172,4	0,536	66,07	0,43	6,53	569,72	799,07	237,48	12,44

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	**Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая**	150	5,37	7,05	21,61	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93
91//2013	**Бутерброд с сыром**	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
497//2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
112//2013	**Груша**	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		17,49	20,39	87,99	603,14	0,286	12,955	0,131	1,79	462,6	467,1	124,11	7,91
	Обед													
48//2013	**Салат из**	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36

	квашеной капусты-60													
144//2013	**Суп картофельный с бобовыми**	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
364//2013	**Азу**	150	12,88	13,24	18,73	246,23	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67
289//2009	**Напиток из шиповника**	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		18,8	23,91	66,69	623,5	0,426	42,13	22,2	3,35	89,95	310,7	90,52	5,4
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		49,17	51,93	204,48	1545,71	0,842	56,525	22,38	6,16	811,21	998,11	253,09	13,81

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
17//2013	**Салат из свежих огурцов**	60	0,4	6,06	1,2	61,2	0,02	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
301//2013	**Омлет натуральный**	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08
501//2013	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
112.4//2013	**Банан**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	ИТОГО за завтрак		23,3	36,24	78,1	540,82	0,236	4,92	0,42	4,16	309,89	459,16	57,79	4,46
	Обед													
119//2013	**Икра свекольная**	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02
142//2013	**Щи из свежей капусты с картофелем**	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
291//2013	**Макаронные изделия отварные**	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
255/2015	**Печень по-строгановски**	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82		33,24	239,2	17,47	5
282//2009	**Компот из яблок**	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
109//2013	**Хлеб**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17

	ржаной													
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		27,25	22,67	92,19	699,54	0,93	35,285	57,96	6,76	138,95	453,1	97,73	9,9
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
335,343//2009	**Пирожок печеный с капустой**	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		63,03	70,9	216,17	1581,69	1,286	41,605	58,45	11,82	695,84	1122,26	188,52	14,96

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

N рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В_1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53//2009	**Суп молочный с макаронными изделиями**	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
300//2013	**Яйцо вареное**	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
112//2013	**Груша**	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	ИТОГО за завтрак		15,43	13,53	74,94	487,24	0,176	13,25	0,12	1,97	263,45	292,51	66,33	7,44
	Обед													

1//2009	**Винегрет овощной**	60	0,76	6,24	4,99	77,56	0,024	7,02	0	3,3	14,4	21	10,8	0,54
50//2009	**Суп картофельный с рыбой**	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
125//2013	**бульон рыбный**	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0
381/2013	**Котлеты, биточки, шницели**	90	16,02	15,75	12,87	257,62	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52
302/2015	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0			14,82	203,92	135,82	4,56
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		41,37	32,62	88,22	810,87	0,508	13,3	0,052	4,47	119,83	577,05	235,01	10,45
	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
312//2009	**Булочка домашняя**	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17	0,115	4,1	0	0,6	49,5	62,09	32,17	1,51
	ВСЕГО за день		61,04	52,44	226,43	1628,28	0,799	30,65	0,172	7,04	432,78	931,65	333,51	19,4

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268//2013	**Каша рисовая молочная жидкая**	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31

96//2013	**сыр сычужный твердый порциями**	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
497//2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
112.4//2013	**Банан**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	ИТОГО за завтрак		18,41	14,95	112,54	655,28	0,236	22,71	0,075	1,67	218,61	330,38	149,65	4,19
	Обед													
32//2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
44/2009	**Суп из овощей**	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
270//2015	**Котлеты Московские**	80	9,4	22,6	7,3	269,6	0,14	0,06	40,95	0	15,1	100,3	14,43	1,74
423//2013	**Капуста тушеная**	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
11.1.1.11	**Сок персиковый**	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		20,42	37,38	76,37	729,27	0,404	50,38	41,16	4,48	175,58	336,79	124,89	6,07
	Полдник													
515//2013	**Молоко кипяченое**	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
335//2009	**Пирожок печеный из сдобного теста с курагой**	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		51,31	64,32	236,39	1731,88	0,76	75,69	41,31	7,05	641,19	877,17	307,54	10,86

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406//2013	**Плов из отварной птицы**	150	11,42	11,36	27,1	256,4	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
91//2013	**Бутерброд с сыром**	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
503//2013	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
112//2013	**Яблоко**	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		21,74	23,2	76,68	587,2	0,186	22,61	0,1	1,15	333,67	337,27	67,8	5,99
	Обед													
22//2013	**Салат из свежих помидоров**	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
128//2013	**Борщ с капустой и картофелем**	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
343/2013	**Рыба,тушенная в томате с овощами**	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
429//2013	**Пюре картофельное**	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
289//2009	**Напиток из шиповника**	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		20,94	19,16	64,33	579,87	0,334	20,1	0,07	7,17	130	391,9	108,85	4,52
	Полдник													
11.1.1.11	**Сок персиковый**	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	12,25	2,94	44,63	253,87	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,85	2,94	77,63	389,87	0,09	12,04	0,01	1,02	28,66	70,31	34,46	0,7
	ВСЕГО за день		55,53	45,3	218,64	1556,94	0,61	54,75	0,18	9,34	492,33	799,48	211,11	11,21

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153//2009	**Пудинг творожный запеченный**	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
62//2013	**Салат из моркови с курагой**	60	0,96	0,06	9,06	41	0,04	2,16	0	0,24	25,8	34,2	24	0,5
495//2013	**Чай с молоком**	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		25,81	18,34	72,34	558,14	0,226	3,76	0,11	1,38	345,65	452,56	82,35	3,28
	Обед													
50//2013	**Салат из свеклы отварной-60**	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
149//2013	**Суп картофельный с фрикадельками**	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
391//2013	**Фрикадельки:**	25	3,55	3,15	1,7	49,25	0,013	0	0,01	0,125	2,25	34,25	4,25	0,5
226/2015	**Рыба отварная**	100		2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
142/2015	**Картофель, тушенный в соусе**	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
109//2013	**Хлеб ржаной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		11,95	22,75	92,54	786,9	0,439	35,53	21,03	4,205	150,93	433,67	126,22	5,95
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
307//2009	**Булочка веснушка**	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	мука пшеничная-35													
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
	ВСЕГО за день		47,4	49,77	202,29	1611,12	0,815	40,789	21,18	6,182	746,05	1104,17	250,68	10,13