

СОГЛАСОВАНО:

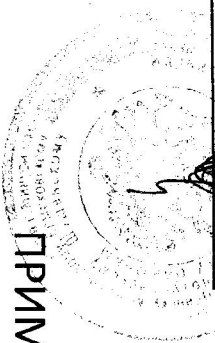
Начальнику территориального отдела

управления Роспотребнадзора

по Красноярскому краю

в г. Минусинске

26.02.2015 Малегина Т.И.



Утверждаю :

Исполняющий обязанности руководителя

управления образования

С.И. Давыдов Давыдов С.И.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МОУ ШУШЕНСКОГО РАЙОНА

Весенне-летний период

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней .Весенне-летний период.Сборник под ред.М.П. Могильного -М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|--------------------|--------------|---------------------|---|---|---|----|---|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | 10 | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | |

1 день

Завтрак 7-11 лет

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--------|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|-----------|---------------|----------|-----------|------------|----------|
| 252 | Колбаса тушеная | 80 | 4,70 | 7,50 | 22,40 | 187,90 | 0,09 | - | - | 18,5 | 81,0 | 10,0 | 0,9 |
| 174 | Каша рисовая с маслом | 200/15 | 3,60 | 19,1 | 34,2 | 244,5 | 0,06 | - | - | 12,1 | 37,6 | 8,14 | 0,81 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 1,58 | 0,20 | 19,66 | 46,76 | 0,02 | 1,22- | 0,05 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| 379 | Кофейный напиток. Фрукты | 200 | 4,78 | 1,67 | 29,00 | 285,11 | 0,02 | 1,33 | 0,01 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| 421 | Выпечка | 50 | 0,28 | 0,78 | 27,0 | 116,0 | | | | | | | |
| | Итого: | | 23,56 | 6,8 | 36,0 | 206 | 0,001 | 57 | 0,002 | 6 | 44 | 0,6 | 9 |
| | | | | | | 141,26 | | | 970,27 | | | | |

Обед 7-11 лет

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|--------------|-------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 61 | Салат из св.капусты с морковью, яблоком | 80 | 0,55 | 3,0 | 4,98 | 48,4 | 0,02 | 19,54 | 0,005 | 34,40 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 10,31 | 14,05 | 9,04 | 284,80 | 0,04 | 6,70 | 0,03 | 22,4 | 43,30 | 16,86 | 0,72 |
| 268 | Коплета из говядины | 80 | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 395,0 | 0,12 | 6,76 | 00,4 | 28,69 | 180,22 | 42,84 | 3,02 |
| 171 | Каша распылч, перловая | 200/15 | 18,90 | 8,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | 2,4 | 0,004 | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,92 | 0,12 | 144,5 | 4 | 124 | 0,067 | 4 | 10 | 0,2 | 0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | 0,002 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | - | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Йогурт фруктовый | 150 | 2,4 | 1,8 | 2,9 | 124,1 | 0,2 | 2,1 | | 4,2 | 21,8 | 6,8 | 1,9 |
| | Итого: | | 42,86 | 46,2 | 193,24 | 1378,73 | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 77,2 | 78,9 | 334,5 | 2349,0 | 1,2 | 61,2 | | 1100,0 | 1650,2 | 240,5 | 12,2 |

| № | Наименование | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|---------------|--------------|--------------|------------------|---|---|---|----|---|----|--------------------------------|----------|----|----|----|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Ц | В1 | С | А | | Ca | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | |
| 1 | блюл | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|--------|--------------|--------------|-------------------|----------------|-------|-------|------------------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 14 | Масло сливочное | 30 | 0,5 | 8,5 | 0,8 | 148,0 | 1,5 | 0,1 | 0,05 | 0 | 0,01 | 34,2 | 2,4 | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 80/200 | 27,30 | 14,30 | 68,2 ₇ | 220,98 | 0,190 | | 0,0 ₁ | 4,10 | 131,0 | 45,0 | 2,58 | | | | | | | | |
| 422 | Булочка ванильная | 60 | 5,8 | 8,3 | 34,8 ₃ | 257 | 0,04 | 0,11 | 0,002 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из липовника | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,0 | | 0,27 | 0,012 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,28 | 0,28 | 31,5 ₇ | 54,00 | 0,72 | 85,72 | | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,42 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 35,41 | 31,38 | 144,7 | 1167,98 | | | | | | | | | | | | | | | |

Обед 7-11 лет

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|-------------------|----------------|------|------|-------------------|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| 67 | Винегрет овощной | 80 | 1,13 | 4,8 | 11,8 | 74,24 | 0,01 | 5,32 | 0,03 | 28,37 | 32,50 | 16,55 | 1,06 | | | | | | | |
| 102 | Суп с бобовыми | 200 | 9,05 | 12,62 | 22,5 ₅ | 387,20 | 0,07 | 4,86 | 0,004 | 23,6 | 46,18 | 19,04 | 0,8 | | | | | | | |
| 268 | Копченая говядина | 80/50 | 20,98 | 13,99 | 34,2 | 499,20 | 0,52 | 0,82 | 0,06 ₇ | 36,38 | 94,8 | 19,43 | 0,84 | | | | | | | |
| 304 /330 | Рис отварной с соусом основным контр. | 200 | 3,67 | 13,42 | 36,5 | 310,11 | 0,03 | | 0,002 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,7 ₆ | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,8 ₈ | 97,60 | 0,01 | 1,80 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 | | | | | | | |
| | фрукты | 180 | 2,4 | 1,8 | 2,9 | 124,1 | 0,2 | 2,1 | | 4,2 | 21,8 | 6,8 | 1,9 | | | | | | | |
| | Итого: | | 41,79 | 47,52 | 177,4 | 1377,22 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 77,2 | 78,9 | 322,1 | 2345,2 | | | | | | | | | | | | | | |

| № ред. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (*) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----|---|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | В1 | С | А | | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционными | 10 | 5,6 | 3,5 | 8,1 | 52,6 | 0,2 | 2,4 | 0 | 32,2 | 123,0 | 19,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | | |
| 285 | Макаронник с мясом | 80/150 | 14,1 | 14,4 | 58,8 | 300,16 | 0,05 | 0,18 | 0,05 | 117,0 | 169,2 | 19,8 | 0,81 | | | | | | | | | | | | |
| 383 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 4,2 | 4,5 | 36,1 | 324,9 | 0,03 | 1,47 | 0,01 | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный. | 40 | 1,58 | 2,20 | 19,66 | 66,76 | 0,02 | | 0,002 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | | | | | |
| 4056 | Пирожок с картофелем | 75 | 8,5 | 9,06 | 31,0 | 288,1 | 0 | 0,12 | 0,012 | 12,2 | 34,2 | 8,6 | 0,8 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 33,98 | 33,66 | 149,5 | 1168,2 | 0,1 | 1,65 | | 280,27 | 318,6 | 55,73 | 3,43 | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельн.с зел.гор. | 80 | 1,20 | 4,06 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 | 0,001 | 30,11 | 56,50 | 39,50 | 0,84 | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассолыник ленинградский | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,046 | 12,62 | 00,4 | 39,40 | 39,20 | 17,7 | 0,66 | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощ. | 80 | 28,7 | 24,5 | 44,4 | 421,67 | 0,08 | 0,27 | 0,004 | 34,53 | 140,0 | 26,67 | 1,87 | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 7,65 | 4,9 | 23,5 | 151,56 | 0,20 | | 0,067 | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 | | | | | | | | | | | | |
| 350 | Кисель фруктовый пр.пр-ва | 200 | 0,07 | 0,04 | 23,04 | 111,60 | | 1,8 | 0,002 | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 1,44 | 22,76 | 291,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | | | | | | | | |
| | Кисл.мол.продукт | 150 | 2,4 | 1,8 | 2,9 | 124,1 | 0,2 | 2,1 | | 4,2 | 21,8 | 6,8 | 1,9 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 42,52 | 44,14 | 175,1 | 1176,67 | 1,096 | 31,98 | | 156,73 | 536,37 | 254,77 | 10,56 | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 76,5 | 77,8 | 324,6 | 2344,9 | 1,196 | 33,63 | | 437 | 854,97 | 310,5 | 13,99 | | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|-------|------|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиски ,сардельки отварные | 80 | 11,7 | 20,1 | 39,5 | 328,0 | 0,40 | 6,90 | 0,05 | 92,30 | 228,0 | 46,70 | 1,30 | | | | | | | | |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 12,0 | 8,2 | 39,6 | 196,1 | 0,01 | 58,0 | 0,01 | 58,0 | 40 | 20,0 | 0,8 | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 50 | 5,3 | 5,9 | 20,6 | 200,0 | 0,09 | | 0,002 | 11,2 | 59,9 | 9,2 | 0,77 | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,012 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 33,6 | 35,07 | 135,36 | 895,97 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из св.огурцов и помидоров | 80 | 1,36 | 4,0 | 11,61 | 168,56 | 0,01 | 15,84 | 0,03 | 41,79 | 27,16 | 12,80 | 0,53 | | | | | | | | |
| 130 | Суп с рыбными консервами | 200 | 1,44 | 3,93 | 18,74 | 283,5 | 0,04 | 8,54 | 0,004 | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 | | | | | | | | |
| 268 | Котлеты из говядины соусом330 | 80 | 18,6 | 19,4 | 29,4 | 308,37 | 0,2 | 8,45 | 0,067 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5 | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные с маслом сл. | 200 | 14,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 0,06 | | 0,002 | 12,1 | 37,6 | 8,14 | 0,81 | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 | | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 1,44 | 22,76 | 291,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | | | | |
| | Фрукты | 180 | 2,4 | 1,8 | 2,9 | 124,1 | 0,2 | 2,1 | 0,1 | 4,2 | 21,8 | 6,8 | 1,9 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 42,9 | 42,73 | 199,64 | 1452,03 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 76,5 | 77,8 | 335,0 | 2348,0 | | | | | | | | | | | | | | | |

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|------|-------------|--------|-------|-------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из пшцы | 200 | 17,1 | 21,2 | 42,2 | 278,24 | 0,04 | 5,20 | - | 19,3 | 69,1 | 18,28 | 1,11 | | | | | |
| 174 | Каша молочная кукурузная | 200 | 11,1 | 22,0 | 69,0 | 249,5 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,10 | 4,5 | 16,1 | 114,9 | 0,03 | 0,27 | | 113,60 | 22,13 | 11,73 | 0,13 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 1,09 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | |
| | Итого: | | 33,1 | 34,2 | 138,2 | 898,0 | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Салат из моркови с изюмом с р/м | 80 | 1,20 | 4,06 | 10,42 | 82,96 | 0,04 | 2,85 | 0,02 | 30,34 | 44,98 | 31,27 | 0,84 | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками 109 | 200 | 16,5 | 16,4 | 92,5 | 223,9 | 0,04 | 6,60 | 0,002 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 | | | | | |
| 279 | Тфтели из говядины | 80/50 | 17,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 0,05 | 0,41 | 0,01 | 23,65 | 83,14 | 16,5 | 0,68 | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 200 | 13,67 | 15,42 | 36,67 | 210,11 | 0,09 | 0,21 | 0,002 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | 24,10 25 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,12 | 0,001 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 3,24 | 1,44 | 22,76 | 291,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | |
| | Итого: | | 44,0 | 44,0 | 191,8 | 1452 | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 77,1 | 78,2 | 330 | 2350,0 | | | | | | | | | | | | |

| № реп. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------|-----------------|-------------------------|---|---|--|------------------|---|----|----|------------------------------|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |

7 день

| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| 223 | Запеканка из творога со ст.молоком | 150 | 19,3 | 19,2 | 22,3 | 220,0 | 1,16 | 3,75 | 0,05 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 1 | Бутерброд с сл.маслом | 15/20 | 15,8 | 9,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 0,01 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| 424 | Булочка домашняя | 50 | 3,1 | 8,8 | 28 | 161,0 | | 2,13 | 0,002 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,53 | 0,28 | 9,47 | 40,0 | | 0,27 | 0,012 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 338 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,0 | 0,03 | 5,0 | | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,30 |
| | Итого: | | 38,2 | 38,9 | 138,5 | 986,5 | | | | | | | |

Обед 7-11 лет

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 67 | Винегрет овощной | 80 | 1,13 | 4,8 | 1,87 | 74,24 | 0,02 | 13,67 | 0,03 | 19,97 | 22,64 | 12,07 | 0,37 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 1,46 | 4,39 | 3,4 | 55,0 | 0,01 | 7,9 | 0,004 | 37,90 | 29,4 | 15,42 | 0,6 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощ. | 80 | 38,7 | 36,5 | 44,4 | 421,67 | 0,08 | 0,27 | 0,067 | 34,53 | 140,0 | 26,67 | 1,87 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 3,65 | 4,9 | 23,5 | 151,56 | 0,20 | | 0,002 | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 350 | Кисель из концентр.пр.пр-ва | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 | | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,021 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 1,44 | 22,76 | 291,96 | 0,68 | 1,08 | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Фрукты | 180 | 2,4 | 1,8 | 2,9 | 124,1 | 0,2 | 2,1 | 0,1 | 4,2 | 21,8 | 6,8 | 1,9 |
| | Итого: | | 38,0 | 40,0 | 193,7 | 1359,5 | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 76,2 | 78,0 | 332,2 | 2346,0 | | | | | | | |

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|--|------------------|------|-------|-------|-------|-------|------|------------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | □ | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Сыр твердый | 10 | 4,2 | 5,1 | 75,9 | 249,5 | 0,04 | 0,3 | | 22,1 | 89 | 12,4 | 2,8 | | | | | |
| 175 | Каша из риса и пшена | 200 | 16,3 | 18,5 | 34,1 | 224,7 | □□□□ | 5,20 | 0,003 | 130 | 312,0 | 38,7 | 0,52 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,11 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 165,4 | | 0,27 | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 6,1 | 5,08 | 12,0 | 158,0 | 0,01 | - | 0,002 | □1,1 | 14,2 | 12, | 8,2 | | | | | |
| | Итого: | | 32,4 | 32,8 | 156,8 | 980,2 | | | | | | | | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из св. огурцов | 80 | 0,60 | 4,81 | 1,87 | 53,28 | 0,02 | 2,85 | 0,02 | 17,85 | 31,67 | 10,54 | 0,45 | | | | | |
| 102 | Суп с бобовыми | 200 | 4,39 | 0,42 | 13,22 | 118,6 | 0,18 | 6,60 | | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 | | | | | |
| 289 | Рагу овощное с курицей | 200 | 12,56 | □1,72 | 15,2 | 217 | 0,07 | 0,41 | 0,0,6 | 36,8 | □□□D□ | 38,7 | 1,92 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,21 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | 1,80 | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | |
| 350 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,04 | 23,04 | 111,60 | | 0,12 | 0,003 | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 | | | | | |
| | Фрукты | 180 | 2,4 | 1,8 | 2,9 | 124,1 | 0,2 | 2,1 | 0,1 | 4,2 | 21,8 | 6,8 | 1,9 | | | | | |
| | Итого: | | 44,0 | □4,0 | 171,6 | 1359,9 | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 76,4 | 77,2 | 328,4 | 2340,1 | | | | | | | | | | | | |

| № реп. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергет ическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|--|------------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|------------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | | В1 | С | А | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200 | 17,30 | 4,30 | 38,27 | 220,98 | 0,19 | 0,3 | 0,02 | 4,10 | 131,0 | 45,0 | 2,58 | | | | | |
| 212 | Омлет с колбасой | 150 | 2,2 | 3,20 | 8,80 | 80,5 | 0,34 | 5,20 | 0,06 | 68,0 | 18,4 | 140,0 | 4,08 | | | | | |
| 6/3 | Бутерброд с сыром | 15/30/ | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,0 | 0,034 | 0,11 | 0,01 | 8,40 | 22,5 | 4,2 | 0,36 | | | | | |
| 382 | Какао с молоком. Хлеб пшеничный | 200 40 | 3,78 2,24 | 0,67 0,44 | 26,00 19,76 | 125,11 91,96 | 0,02 0,68 | 0,27 - | 0,001 | 133,33 9,20 | 111,11 42,40 | 25,56 10,0 | 2,00 1,24 | | | | | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Салат картофельный, с кукурузой и морковью (сезон) | 80 | 0,09 | 4,08 | 1,48 | 72,08 | 0,026 | 2,85 | 0,001 | 26,78 | 23,47 | 12,80 | 0,78 | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой, картофелем | 200 | 1,27 | 3,88 | 6,85 | 73 | 0,02 | 6,60 | 0,002 | 42,02 | 36,88 | 18,5 | 0,88 | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 80/50 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,05 | 0,41 | 0,002 | 23,80 | 117,03 | 20,27 | 2,0 | | | | | |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | 0,21 | 0,02 | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 | | | | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141,20 | 0,02 | 1,80 | 0,2 | 3,02 | 11,5 | 7,62 | 0,24 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | - | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,21 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 3,24 | 1,44 | 22,76 | 291,96 | 0,68 | | 0,01 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | |
| | Всего за день: | | 78,0 | 79,2 | 335,0 | 2350,1 | | | | | | | | | | | | |

