

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

Управление Роспотребнадзора

по Республике Марий-Эл

Булатова С.И.

" " 20 г.

*Л.с.н. зафиксирована документацией
(сметно-применное меню) №027 от 18.12.2019*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Русскокукморская

средняя общеобразовательная

школа»

А.Л.Иванов

« » 20 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОБУ «Русскокукморская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория 12 и старше

сезон: осенне – зимний

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша вязкая геркулесовая на молоке	200/10	6,1	3,8	26,96	285,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
	Печенье	30	3,3	2,25	16,2	99,56	0	0,03	0,5	0,1	26	1,9	0	0
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	8,37	68,4	155,2	0,03	147	0	0	158,67	132	29,33	2,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6,8	9,9	158	0,04	0	40	0,3	7	24,2	10	1,24
			17,6	21,22	75,46	773,46	0,29	149,11	72,5	1,26	413,27	473,5	118,93	5,74

Обед

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
124	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из мяса кур	250/20/10	8,1	7,6	17,02	241,7	0,25	25,9	0,09	0	121	210,7	110,8	4
462/593	Тефтели (2 вариант)/соус томатный	60/50	14	19,54	13,1	257	0,05	0,1	0,01	3,1	19,98	2,48	13,6	1,8
516	Макаронные изделия отварные	200	13,6	15,1	29,7	326	0,21	0	0,021	0	20,4	30,9	16,3	2,84
	Кукуруза консервированная	30	2,98	0,12	5	63	0,2	66	0	0,4	15,6	0	1	0,42
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			50,08	43,76	159,82	1234,3	1,764	135,13	0,31	4,62	207,16	339,24	175,86	18,0

	<i>итого</i>		67,68	64,98	230,28	2007,76	2,054	367,34	145,31	5,88	620,43	812,74	294,79	23,74
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

N реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша манная на молоке с маслом сливочным	200/10	5,28	11,73	32,88	247,69	0,036	2,08	0,86	0,044	47,48	20,26	8,75	0,27
6	Бутерброд с п/к колбасой	50/20	2,4	0,84	6,2	264	0,07	0,14	0,52	0,1	176	100	7	0,2
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0,36	133,3	111	25,5	2
			11,46	13,24	65,08	698,69	0,126	3,55	0,564	1,32	356,78	233,26	41,25	2,47

Обед

N реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Уха с перловой крупой	250	2	9,9	14,3	210	0,06	2,88	0		36,3	120,1	45,3	0,75
487	Птица отварная с гарниром	100	19,1	10,4	0,5	145	0,01	0			23,3	95	9	1,2
508	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	41,6	14,4	26,8	392	0,125	15,8		0	78,6	70	3	1,6
16	Огурцы свежие (гарнировка)	30	0,4	0,1	1,3	7								
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		31,4	124	0,04	0,98		0	16,9	8,3	10,2	2,1
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			44,6	36,2	155,3	1168,6	1,289	19,66	0	1,12	173,28	380,56	92,66	13,79
	<i>итого</i>		56,06	49,44	220,38	1867,29	1,414	23,21	0,564	2,44	530,06	613,82	133,91	16,26

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

N реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша вязкая рисовая на молоке	200	20	18,7	32	229,08	0,08	2	0,04	0,86	18,3	17,4	33,5	0,4
337	Яйцо варенное	40	5,1	9,2	1,3	68	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	9,37	68,4	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,3	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,88	21,1	134	0,05	0	0	0,36	0,9	50,6	11,4	1,6
			35,4	36,15	122,8	586,28	0,23	3,47	0,04	1,22	177,87	392	86,23	6,9

Обед

N реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
139	Суп картофельный с бобовыми с тушеной говядиной	250/20	11,28	18,28	20,4	240,42	1,6	20	0,09	0	31,36	158,19	197,85	13,23
511	Рис отварной	200	3,2	9,8	25,1	304	0,03	1,3	27	0,6	2,61	61,5	19,1	0,53
388	Котлеты (биточки) рыбные	70	13	8,2	6,6	149	0,11	0,6		1,1	73,2	200	8,6	1,3
34	Горошек консервированный	30	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			41,86	48,87	143,35	1123,2	2,904	76,03	27,77	2,82	158,8	574,8	277,51	24

	<i>итого</i>		77,26	77,02	266,15	1709,48	3,134	79,5	27,81	4,04	336,67	966,8	363,74	30,9
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

День: **четверг**
 Неделя: **первая**
 Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша вязкая пшеничная на молоке	200/10	6,1	4	26,96	285,24	0,22	2,8	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0		42,2	162	0	80	0	0,96	9,65	8,2	0,03	0,63
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,28	11,8	0	261,5	0,08	0,14	0,52	0,01	176	100	7	0,2
			15,9	15,8	69,46	708,74	0,3	82,94	32,52	1,83	407,26	423,6	86,63	2,93

Обед

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
110	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса кур со сметаной	250/25/10	10,9	6,9	25	182	31	105	0,9	0	51,2	8	86,6	96,7
520	Пюре картофельное	200/100	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0,3	0	178,2	234,2	11,4	1,27
439/593	Печень тушеная в соусе	60/50	14,9	3,7	0	171,2	0,19	33	8,2	1	30	239	18	6,9
214	Капуста тушеная	50	2,5	4,6	10,7	94	8,6	0,25			26,1	1,5	43,25	20
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,3	15,2	60	56	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			58,18	65,09	223,85	1067,3	41,144	232,18	10,08	2,12	337,13	637,81	211,21	133,81

	итого		74,08	80,89	293,31	1775,04	41,444	315,12	11,91	3,95	744,39	1061,41	297,84	136,74
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	-------------	---------------	----------------	---------------	---------------

День: **пятница**
 Неделя: **первая**
 Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

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
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	18,32	16,38	29,76	339,74	0,12	1,12	0,2	0,5	322,96	0,9	42,94	1,21
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6,87	9,9	158	0,04	0	40	0,3	7	24,2	10	1,24
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	0	9,9	156	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
			19,52	23,18	49,56	653,74	0,16	44,25	40,2	0,8	341,96	33,1	58,94	3,25

Обед

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
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем бульон из мяса кур	250/25	2,7	2,9	79	220	0,01	7,92	41,62		1,2	30	0	11
492	Плов из птицы	250	28	36	28/5	360	0,07	23,3	0,01	0	495	225	50,5	4,7
78	Икра свекольная	50	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	35,7	0	0,8	21,09	24,58	12,54	0,8
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	51,6	114	0,02	0,4	0	0	14	0,2	8	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			43,76	43,95	245,12	1040,94	1,164	67,32	41,63	1,92	549,47	366,94	96,2	25,24

	итого		63,28	67,13	294,68	1694,68	1,324	111,57	45,65	2,72	891,43	400,04	15,14	28,49
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

День: **пятница**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

N реп.	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
302	Каша вязкая пшеничная на молоке	200/10	6	8,2	33,2	318	0,036	0,4	0,09	0	147,4	25	0,63	140,9
337	Яйца вареные	40	5,1	9,2	1,3	68	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
	Хлеб пшеничный	60	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
			18,8	18,1	96,7	629,6	1,11	43,53	0,09	0,42	169,5	270	34,63	146,44

Обед

N реп.	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
139	Суп картофельный с бобовыми с тушеной говядиной	250/20	11,28	8,28	10,4	202,42	1,6	20	0,09	0	31,36	158,19	197,85	13,23
511	Рис отварной	200	3,2	7,8	25,1	191,1	0,03	1,3	27	0,6	2,61	61,5	19,1	0,53
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75	13	10,2	3,6	149	0,6	0,11		0,2	73,2	200	8,6	1,3
34	Горошек консервированный	30	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0		42,2	162	0	80	0	0,96	9,65	8,2	0,03	0,63
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			41,66	32,87	168,55	1178,72	3,394	140,18	22,77	2,88	156,45	575	271,54	23,73

	итого		60,46	50,97	265,25	1808,32	4,504	183,71	27,86	3,3	325,95	845	306,17	170,17
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	------------	---------------	------------	---------------	---------------

День: **пятница**
 Неделя: **первая**
 Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

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
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	18,32	16,38	29,76	339,74	0,12	1,12	0,2	0,5	322,96	0,9	42,94	1,21
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6,87	9,9	158	0,04	0	40	0,3	7	24,2	10	1,24
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	0	9,9	156	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
			19,52	23,18	49,56	653,74	0,16	44,25	40,2	0,8	341,96	33,1	58,94	3,25

Обед

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
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем бульон из мяса кур	250/25	2,7	2,9	79	220	0,01	7,92	41,62		1,2	30	0	11
492	Плов из птицы	250	28	36	28/5	360	0,07	23,3	0,01	0	495	225	50,5	4,7
78	Икра свекольная	50	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	35,7	0	0,8	21,09	24,58	12,54	0,8
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	51,6	114	0,02	0,4	0	0	14	0,2	8	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			43,76	43,95	245,12	1040,94	1,164	67,32	41,63	1,92	549,47	366,94	96,2	25,24

	итого		63,28	67,13	294,68	1694,68	1,324	111,57	45,65	2,72	891,43	400,04	15,14	28,49
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

День: **понедельник**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша вязкая геркулесовая на молоке	200/10	6,1	3,8	26,96	285,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
	Печенье	30	3,3	2,25	16,2	99,56	0	0,03	0,5	0,1	26	1,9	0	0
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	8,37	68,4	155,2	0,03	147	0	0	158,67	132	29,33	2,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6,8	9,9	158	0,04	0	40	0,3	7	24,2	10	1,24
			17,6	21,22	75,46	773,46	0,29	149,11	72,5	1,26	413,27	473,5	118,93	5,74

Обед

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
124	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из мяса кур	250/20/10	8,1	7,6	17,02	241,7	0,25	25,9	0,09	0	121	210,7	110,8	4
462/593	Тефтели (2 вариант)/соус томатный	60/50	14	19,54	13,1	257	0,05	0,1	0,01	3,1	19,98	2,48	13,6	1,8
516	Макаронные изделия отварные	200	13,6	15,1	29,7	326	0,21	0	0,021	0	20,4	30,9	16,3	2,84
	Кукуруза консервированная	30	2,98	0,12	5	63	0,2	66	0	0,4	15,6	0	1	0,42
686	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0	14	56	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			50,08	43,76	159,82	1234,3	1,764	135,13	0,31	4,6	191,56	339,24	171,86	17,58

	итого		67,68	64,98	230,28	2007,76	2,054	284,24	72,81	5,88	604,83	812,74	290,79	23,32
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День: **вторник**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша манная на молоке с маслом сливочным	200/10	5,28	11,73	32,88	247,69	0,036	2,08	0,86	0,044	47,48	20,26	8,75	0,27
6	Бутерброд с п/к колбасой	50/20	2,4	0,84	6,2	264	0,07	0,14	0,52	0,1	176	100	7	0,2
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0,36	133,3	111	25,5	2
			11,46	13,24	65,08	698,69	0,126	3,55	0,564	1,32	356,78	233,26	41,25	2,47

Обед

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
138	Суп картофельный с крупой Бульон из мяса кур	250/25	3,3	4,9	18,9	210	210	18,9	25			36,5	126,7	12,2
520	Пюре картофельное	200/100	15,4	23,3	110,7	285,9	0,19	39,8	0,3	0	178,2	234,2	11,4	1,27
451	Котлеты, биточки, шницели	50	1,7	20,9	1,6	266	0,2				40	169	21	1,7
34	Горошек консервированный	30	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0
593	Соус томатный	50	0,9	2,3	1,9	32	0,1		0,1		2,2	9	1,5	0,1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0		42,2	162	0	80	0	0,96	9,65	8,2	0,03	0,63
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			35,48	47,99	163,55	1141,6	211,654	149,7	26,08	2,44	269,68	604,45	206,59	24,04

	итого		46,94	61,23	228,63	1840,29	211,78	153,25	26,644	3,76	626,46	837,71	247,84	26,51
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

N реп.	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
302	Каша вязкая пшеничная на молоке	200/10	6	8,2	33,2	318	0,036	0,4	0,09	0	147,4	25	0,63	140,9
337	Яйца вареные	40	5,1	9,2	1,3	68	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
	Хлеб пшеничный	60	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
			18,8	18,1	96,7	629,6	1,11	43,53	0,09	0,42	169,5	270	34,63	146,44

Обед

N реп.	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
132	Рассольник ленинградский Бульон из мяса кур	250/25	2	10,9	14,3	210	0,06	2,88	0,02	5,1	36,3	121,1	45,3	0,75
498	Котлеты рубленые из птицы	50	19,1	20,4	0,5	145	0,01	0		0,01	23,3	95	9	1,2
508	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	21,6	24,4	26,8	392	0,125	15,8		0	78,6	70	3	1,6
16	Огурцы свежие (гарнировка)	30	0,4	0,1	1,3	7	0,04	0,01	0	0,41	7,1	0,02	0	0
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		31,4	124	0,04	0,98		0	16,9	8,3	10,2	2,1
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			54,6	57,2	155,3	1168,6	1,289	19,66	0,02	6,23	180,38	381,58	92,66	13,79

	итого		73,4	75,3	2523	1798,2	44,819	0,53	0,44	6,65	349,88	651,58	127,23	160,23
--	--------------	--	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------

День: **четверг**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

Завтрак

N реп.	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
302	Каша вязкая пшеничная на молоке	200/10	6,1	4	26,96	285,24	0,22	2,8	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0		42,2	162	0	80	0	0,96	9,65	8,2	0,03	0,63
3	Бутерброд с сыром	50/20	9,28	11,8	0	261,5	0,08	0,14	0,52	0,01	176	100	7	0,2
			15,9	15,8	69,46	708,74	0,3	82,94	32,52	1,83	407,26	423,6	86,63	2,93

Обед

N реп.	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
110	Борщ с капустой и картофелем, тушеной говядиной	250/20	2	5,9	13,1	240	0,12	12,2	0		63	35	20	1,85
436	Жаркое по- домашнему	250	32,25	12,25	17	412,5	1,2	2,6		0,09	23	183	84	22
214	Капуста тушеная	50	2,5	4,6	10,7	94	8,6	0,25	0,9	0,01	26,1	1,5	43,25	20
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	51,6	114	0,02	0,4	0	0	14	0,2	8	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			38,95	44,15	173,4	1151,1	10,014	153,45	2,1	1,2	144,28	306,86	180,41	52,59

	итого		54,85	59,95	142,86	1858,84	10,314	98,39	34,62	3,05	551,54	730,46	267,04	55,52
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День: **пятница**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша вязкая пшеничная на молоке	200/10	6	8,2	33,2	318	0,036	0,4	0,09	0	147,4	25	0,63	140,9
337	Яйца вареные	40	5,1	9,2	1,3	68	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
	Хлеб пшеничный	60	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
			18,8	18,1	96,7	629,6	1,11	43,53	0,09	0,42	169,5	270	34,63	146,44

Обед

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
139	Суп картофельный с бобовыми с тушеной говядиной	250/20	11,28	8,28	10,4	202,42	1,6	20	0,09	0	31,36	158,19	197,85	13,23
511	Рис отварной	200	3,2	7,8	25,1	191,1	0,03	1,3	27	0,6	2,61	61,5	19,1	0,53
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75	13	10,2	3,6	149	0,6	0,11		0,2	73,2	200	8,6	1,3
34	Горошек консервированный	30	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0		42,2	162	0	80	0	0,96	9,65	8,2	0,03	0,63
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0	0,7	8,08	42,16	9,16	5,9
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	1,004	0	0	0,42	10,1	45	16	2,24
			41,66	32,87	168,55	1178,72	3,394	140,18	22,77	2,88	156,45	575	271,54	23,73

	итого		60,46	50,97	265,25	1808,32	4,504	183,71	27,86	3,3	325,95	845	306,17	170,17
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	------------	---------------	------------	---------------	---------------