

Утверждаю:

Директор МОУ « Старокрещенская
основная общеобразовательная школа»

_____ Соколов Е.Ю.

Примерное перспективное 10-ти дневное меню Муниципального общеобразовательного учреждения « Старокрещенская основная общеобразовательная школа»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	4,70	7,90	7,30	123,00	0,06	0,03	0,25	0,90	159,80	14,60	0,70	103,40
302	Каша манная с маслом	200/5	7,12	8,20	39,85	262,00	0,05	0,09	1,80	0,00	153,10	26,90	0,90	137,90
692	Кофейный напиток	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,01	0,00	0,75	0,00	68,90	7,00	0,05	65,50

ТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	0,28
	<i>Вафли</i>	30	1,20	1,06	30,04	133,00	-	0,01	-	-	3,80	0,76	0,22	0,04
	Итого:		21,20	24,20	101,67	712,40	0,12	0,16	2,80	0,90	391,60	53,46	2,20	307,12
Обед														
134,1	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	31,20	21,90	31,77	187,31	0,03	0,07	13,00	0,00	23,81	32,87	1,50	1,48
443	Плов из говядины	150/50	11,00	10,20	36,08	280,30	0,02	0,06	1,74	0,00	30,90	23,40	2,20	2,67
32	Свекла варенная (порционно)	100	1,50	0,10	9,10	42,00	0,00	0,02	10,00	0,00	37,00	22,00	1,40	43,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,01	0	0,01	9,6	9	6,6	0,72
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
	<i>Конфеты шоколадные (ассорти)</i>	30	3,4	17,мар	26,2	275	-	-	-	-	47,5	5,5	0,15	0,01
	Итого:		53,14	53,14	177,67	823,21	0,14	0,16	25,30	0,01	123,77	178,49	30,37	53,48
	Всего за день		74,34	77,34	279,34	1535,61	0,26	0,32	28,10	0,91	515,37	231,95	32,57	360,60

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

реп.	наименование блюда	порции, г				ценность, ккал.								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,60	6,30	19,70	192,00	0,01	0,08	1,30	0,36	123,10	103,90	0,30	0,37
693	Какао с молоком	200	4,95	5,00	32,50	190,00	0,00	0,30	9,60	0,00	1,00	0,10	0,00	1,00
ТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	0,28
	<i>Сок фруктовый фасованный по 200 г.</i>	200	1,00	-	27,40	112,00	-	0,04	8,00		40,00	20,00	0,04	0,46
	Итого:		14,83	18,34	104,08	723,40	0,06	0,45	18,90	0,36	171,00	178,80	12,07	3,71
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем со метаной и с говядиной	200/20/10	8,50	9,20	17,10	184,80	0,04	0,08	21,37	0,00	60,90	42,10	7,40	2,04
171	Каша гречневая расыпчатая с маслом	150/10	8,30	8,90	37,35	262,50	0,00	0,19	0,00	0,00	24,70	131,70	4,40	0,00
487	Птица отварная	50	7,90	4,50	0,20	96,40	0,03	0,08	0,00	0,00	12,00	1,20	138,70	0,00
214	Капуста тушёная	30	0,72	1,83	1,77	28,2	3,6	6,6	0,49	0	34,08	26,76	12,87	1,03
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,3	0	0	0	16	258	84	6

ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0,1	0,03	0	0	22	4,8	1	0
302	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	200/5	5,95	3,9	36,08	278,44	0,21	2,02	3,12	0,83	216,35	307,89	0	2,05
692	Кофейный напиток	200	1,20	0,30	15,53	69,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	0,00	1,92
ТН	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	25,44	142,80	0,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	0,66	0,55
	<i>Апельсин</i>	<i>150</i>	<i>1,35</i>	<i>0,30</i>	<i>12,50</i>	<i>60,00</i>	-	<i>0,06</i>	<i>90,00</i>		<i>51,00</i>	<i>19,50</i>	<i>0,45</i>	<i>0,30</i>
	Итого:		18,06	9,58	89,85	613,74	0,31	2,18	93,12	0,83	309,65	340,59	2,11	4,82
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	4,90	4,50	17,90	167,00	0,01	0,20	9,20	0,00	28,00	1,90	96,00	0,00
437	Гуляш	80/50	19,72	17,89	4,76	168,20	0,00	0,17	1,28	0,00	24,34	26,34	2,32	194,69
332	Макароны отварные	150	3,50	4,10	23,50	147,00	0,00	0,06	0,00	0,08	7,20	5,60	0,06	30,40

101	горошек зеленый консервированный	50	0,70	1,30	2,30	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1,6	0	27,4	110,8	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,05	70,06	0,03
ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72
	Итого:		35,24	28,87	118,98	778,80	0,11	1,08	11,05	0,16	142,10	119,61	186,96	230,72
	Всего за день		53,30	38,45	208,83	1392,54	0,42	3,26	104,2	0,99	451,75	460,20	189,07	235,54

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	4,70	7,90	7,30	123,00	0,06	0,03	0,25	0,09	159,80	14,60	0,70	103,40
302	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	9,13	11,70	28,56	270,66	0,06	0,31	172,20	0,00	203,70	122,40	3,48	2,22
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	58	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
	<i>Груша</i>	<i>150</i>	<i>0,8</i>	<i>0,6</i>	<i>19</i>	<i>84</i>		<i>0,04</i>	<i>10</i>		<i>38</i>	<i>24</i>	<i>4,6</i>	<i>0,2</i>
	Итого:		17,31	20,90	85,74	642,86	0,16	43,51	182,45	0,09	429,50	221,00	25,98	107,50

Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	200/25	9,30	8,30	26,98	219,80	0,03	0,16	19,53	0,00	32,90	36,50	2,20	2,58
369	Рыба отварная	60	7,80	0,22	0,00	86,40	0,01	0,04	0,45	1,10	12,07	14,62	0,37	126,75
203	Картофель отварной с маслом	150/5	2,10	5,50	14,50	163,50	0,00	0,12	20,00	0,00	119,00	23,00	0,9	238,00
32	Свекла варенная (порционно)	50	0,75	0,05	4,55	21,00	0,00	0,01	5,00	0,00	18,50	11,00	0,07	21,50
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72
ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
	<i>Вафли</i>	<i>30</i>	<i>1,20</i>	<i>1,06</i>	<i>30,04</i>	<i>133,00</i>	<i>-</i>	<i>0,01</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>3,80</i>	<i>0,76</i>	<i>0,22</i>	<i>0,04</i>
	Итого:		27,13	16,51	166,49	982,88	0,42	0,21	45,54	1,10	224,73	429,60	105,16	400,47
	Всего за день					1625,74								

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р

Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	7,74	16,20	42,65	239,90	0,07	0,10	293,9	0,27	125,7	34,05	0,68	0,87
693	Какао с молоком	200	4,95	5,00	32,50	155,90	0,00	0,30	9,60	0,00	1,00	0,10	0,00	1,00
ТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	0,28
	<i>Яблоко свежее</i>	<i>150</i>	<i>0,60</i>	<i>0,60</i>	<i>14,70</i>	<i>68,00</i>		<i>0,05</i>			<i>16,20</i>	<i>27,60</i>	<i>2,10</i>	<i>1,01</i>
	Итого:		16,57	28,84	114,33	693,20	0,12	0,48	9,60	0,27	24,10	116,55	14,51	4,76
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	200/20	3,70	4,70	9,28	94,50	0,02	0,08	27,04	0,00	40,80	22,00	1,30	1,06
487	Птица отварная	50	7,90	4,50	0,20	96,40	0,03	0,08	0,00	0,00	12,00	1,20	138,70	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	5,40	1,10	29,24	148,70	0,00	0,23	0,00	0,00	39,80	44,10	3,60	1,80
214	Капуста тушёная	30	0,72	1,83	1,77	28,2	3,6	6,6	0,49	0	34,08	26,76	12,87	1,03
*348	Компот из чернослива	200	1,60	0,00	53,06	222,20	0,00	0,01	1,00	0,00	55,9	30,00	7,50	0,45
ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72
	<i>Шоколад</i>	<i>60</i>	<i>1,72</i>	<i>8,92</i>	<i>13,1</i>	<i>137,5</i>	<i>0,005</i>	<i>0,01</i>	<i>-</i>	<i>0,00</i>	<i>49,75</i>	<i>16,75</i>	<i>1,25</i>	<i>0,125</i>
	Итого:		25,86	22,13	149,77	890,30	3,74	6,98	29,09	0,00	149,14	226,53	183,74	10,06
	Всего за день		42,43	50,97	264,10	1583,50	3,86	7,46	38,69	0,27	173,24	343,08	198,25	14,83

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0,1	0,03	0	0	22	4,8	1	0
302	Каша ячневая на молоке с маслом	200/5	6,80	8,40	34,34	240,20	0,06	0,14	1,80	0,00	156,10	18,90	0,90	1,03
692	Кофейный напиток	200	5,90	6,80	9,90	123,00	0,01	0,00	0,75	0,00	68,90	7,00	0,05	65,50
ТН	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	25,44	142,80	0,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	0,66	0,55
	<i>Апельсин</i>	<i>150</i>	<i>1,35</i>	<i>0,30</i>	<i>12,50</i>	<i>60,00</i>	<i>-</i>	<i>0,06</i>	<i>90,00</i>		<i>51,00</i>	<i>19,50</i>	<i>0,45</i>	<i>0,30</i>
	Итого:		23,61	20,58	82,48	629,00	0,17	0,30	92,55	0,00	310,00	58,60	3,06	67,38
Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	200/25	2,30	12,00	16,80	156,80	0,01	1,29	13,20	0,00	14,60	0,90	51,50	19,20
443	Плов из говядины	150/50	11,00	10,20	36,08	280,30	0,02	0,06	1,74	0,00	30,90	23,40	2,20	2,67
101	Горошек зеленый консервированный	50	0,70	1,30	2,30	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,01	0	0,01	9,6	9	6,6	0,72
ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88

ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72
	Конфеты шоколадные (ассорти)	30	3,4	17,мар	26,2	275	-	-	-	-	47,5	5,5	0,15	0,01
	Итого:		19,42	24,58	129,70	746,90	0,12	1,36	15,50	0,01	77,56	119,02	78,82	28,19
	Всего за день		43,03	45,16	212,18	1375,90	0,29	1,66	108,05	0,01	387,56	177,62	81,88	95,57

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р	
Завтрак															
3	Бутерброд с сыром	15/20	10,50	4,60	24,00	170,00	0,00	0,07	0,00	0,09	12,00	8,40	0,66	0,55	
315	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150/20	24,20	21,50	40,87	353,30	0,52	0,14	0,11	0,55	121,70	88,60	4,60	1,00	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	58	0	43,13	0	0	12	8	6	0,8	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	68,00		0,05			16,20	27,60	2,10	1,01	
	Итого:		35,50	26,70	93,57	649,30	0,52	43,39	0,11	0,64	161,90	132,60	13,36	3,36	
Обед															
110	Борщ с капустой и картофелем сос метаной и с говядиной	200/20/10	8,50	9,20	17,10	184,80	0,04	0,08	21,37	0,00	60,90	42,10	7,40	2,04	

487	Птица отварная	50	7,90	4,50	0,20	96,40	0,03	0,08	0,00	0,00	12,00	1,20	138,70	0,00
332	Макаронны отварны	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,00	0,09	0,00	0,08	10,80	8,40	0,18	45,60
32	Свекла варенная (порционнo)	50	0,75	0,05	4,55	21,00	0,00	0,01	5,00	0,00	18,50	11,00	0,07	21,50
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72
	<i>Вафли</i>	<i>30</i>	<i>1,20</i>	<i>1,06</i>	<i>30,04</i>	<i>133,00</i>	<i>-</i>	<i>0,01</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>3,80</i>	<i>0,76</i>	<i>0,22</i>	<i>0,04</i>
	Итого:		29,58	22,34	177,56	1014,88	0,45	0,27	26,93	0,08	144,46	407,18	249,09	80,78
	Всего за день		65,08	49,04	271,13	1664,18	0,97	43,66	27,04	0,72	306,36	539,78	262,45	84,14

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осений - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0,1	0,03	0	0	22	4,8	1	0
302	Каша овсяная на молоке с маслом	200/5	9,20	12,30	34,10	275,60	0,07	0,31	2,60	0,65	388,00	287,00	47,2	0,72
693	Какао с молоком	200	4,95	5,00	32,50	155,90	0,00	0,30	9,60	0,00	1,00	0,10	0,00	1,00

ТН	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	25,44	142,80	0,00	0,07	0,00	0,00	12,00	8,40	0,66	0,55
	<i>Груша</i>	<i>150</i>	<i>0,8</i>	<i>0,6</i>	<i>19</i>	<i>84</i>		<i>0,04</i>	<i>10</i>		<i>38</i>	<i>24</i>	<i>4,6</i>	<i>0,2</i>
	Итого:		24,51	22,98	111,34	721,30	0,17	0,75	22,20	0,65	461,00	324,30	6,26	2,47
Обед														
134	Суп картофельный с крупой, с рыбой	200/25	31,20	21,90	31,77	187,31	0,03	0,07	13,00	0,00	23,81	32,87	1,50	1,48
436	Жаркое по-домашнему	150	4,90	11,10	40,90	267,64	0,02	0,14	9,12	0,00	64,80	57,11	2,27	4,66
214	Капуста тушёная	30	0,72	1,83	1,77	28,2	3,6	6,6	0,49	0	34,08	26,76	12,87	1,03
*348	Компот из чернослива	200	1,60	0,00	53,06	222,20	0,00	0,01	1,00	0,00	55,9	30,00	7,50	0,45
ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72
	<i>Шоколад</i>	<i>60</i>	<i>1,72</i>	<i>8,92</i>	<i>13,1</i>	<i>137,5</i>	<i>0,005</i>	<i>0,01</i>	<i>-</i>	<i>0,00</i>	<i>49,75</i>	<i>16,75</i>	<i>1,25</i>	<i>0,125</i>
	Итого:		44,96	44,83	183,72	1005,65	3,74	6,81	24,17	0,00	145,15	249,21	43,91	13,35
	Всего за день		69,47	67,81	295,06	1726,95	3,91	7,56	46,37	0,65	606,15	573,51	50,17	15,81

Примечание:

*«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-----------------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,60	6,30	19,70	192,00	0,01	0,08	1,30	0,36	123,10	103,90	0,30	0,37
692	Кофейный напиток	200	1,20	0,30	15,53	69,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	0,00	1,92
ТН	Хлеб пшеничный	40	2,48	0,7	16,88	107,2	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
	<i>Сок фруктовый фасованный по 200 г.</i>	200	1,00	-	27,40	112,00	-	0,04	8,00		40,00	20,00	0,04	0,46
	<i>Конфеты шоколадные (ассорти)</i>	30	3,4	17,3	26,2	275	-	-	-	-	47,5	5,5	0,15	0,01
	Итого:		14,68	31,40	115,61	913,70	0,10	0,08	9,30	0,36	188,30	232,00	23,09	5,24
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	200/20	4,90	4,50	17,90	167,00	0,01	0,20	9,20	0,00	28,00	1,90	96,00	0,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8,30	8,90	37,35	262,50	0,00	0,19	0,00	0,00	24,70	131,70	4,40	0,00
369	Рыба отварная	60	7,80	0,22	0,00	86,40	0,01	0,04	0,45	1,10	12,07	14,62	0,37	126,75
101	Горошек зеленый консервированный	30	0,42	0,78	1,38	13,80	0,00	0,20	0,66	0,40	15,60	0,00	0,00	0,00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1,6	0	27,4	110,8	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,05	70,06	0,03
ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72

	<i>Яблоко свежее</i>	<i>150</i>	<i>0,60</i>	<i>0,60</i>	<i>14,70</i>	<i>68,00</i>		<i>0,05</i>			<i>16,20</i>	<i>27,60</i>	<i>2,10</i>	<i>1,01</i>
	Итого:		28,44	16,08	141,85	871,30	0,12	1,33	10,88	1,58	179,13	261,59	191,45	133,39
	Всего за день		43,12	47,48	257,46	1785,00	0,22	1,41	20,18	1,94	367,43	493,59	214,54	138,63

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	15/20	4,70	7,90	7,30	123,00	0,06	0,03	0,25	0,90	159,80	14,60	0,70	103,40
302	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	7,74	16,20	42,65	239,90	0,07	0,10	293,9	0,21	125,7	34,05	0,68	0,87
693	Какао с молоком	200	4,95	5,00	32,50	190,00	0,00	0,30	9,60	0,00	1,00	0,10	0,00	1,00
ТН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	4,20	0,33	0,28
	<i>Шоколад</i>	<i>60</i>	<i>1,72</i>	<i>8,92</i>	<i>13,1</i>	<i>137,5</i>	<i>0,005</i>	<i>0,01</i>	-	-	<i>49,75</i>	<i>16,75</i>	<i>1,25</i>	<i>0,125</i>
	Итого:		21,39	38,26	110,13	761,80	0,14	0,47	9,85	1,11	166,80	69,70	2,96	105,68
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	200/20	3,70	4,70	9,28	94,50	0,02	0,08	27,04	0,00	40,80	22,00	1,30	1,06

461	Тефтели	80	7,30	7,95	9,32	137,20	0,00	0,05	0,65	0,00	25,40	12,10	0,79	0,00
203	Картофель отварной с маслом	150/5	3,80	5,10	36,65	207,80	0,04	0,18	37,15	0,00	29,60	44,80	1,90	1,68
32	Свекла варенная (порционно)	100	1,50	0,10	9,10	42,00	0,00	0,02	10,00	0,00	37,00	22,00	1,40	43,00
638	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,3	0	0	0	16	258	84	6
ТН	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,52	16,88	80,4	0,04	0	0	0	16	52	11,2	0,88
ТН	Хлеб ржаной	40	2,96	0,56	26,24	82,4	0,04	0	0,56	0	6,46	33,72	7,32	4,72
	<i>Груша</i>	<i>150</i>	<i>0,8</i>	<i>0,6</i>	<i>19</i>	<i>84</i>		<i>0,04</i>	<i>10</i>		<i>38</i>	<i>24</i>	<i>4,6</i>	<i>0,2</i>
	Итого:		23,08	19,83	173,77	924,68	0,44	0,37	85,40	0,00	209,26	468,62	112,51	57,54
	Всего за день		44,47	58,09	283,90	1686,48	0,58	0,84	95,25	1,11	376,06	538,32	115,47	163,21