

СОГЛАСОВАНО  
Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области



РАЗРАБОТАНО  
Директор МБОУ СОШ с. Старый  
Чирчим  
Ю.Ф.Кожичкин/

# МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

МБОУ СОШ с. Старый Чирчим

с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		12,35	19,26	95,18	606,06	0,53	12,17	124,6	1,97	150,9	251,13	76,83	6,71
	<b>Обед</b>													
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
309	Макароны отварные	150/1	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	-	-	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
243	Сосиски отварные	80/1	8.07	22.61	0.36	238	0.13	-	29.1	-	26.9	117.8	14.5	1.3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		21,84	34,86	110,10	879,38	0,34	7,35	29,1	2,9	117,52	464,36	79,38	4,71
	<b>Всего за день</b>		34,19	54,12	205,28	1485,44	0,87	19,52	153,7	4,87	268,42	715,49	156,21	11,42

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>210</b>	Омлет натуральный	150/1	14,9	21.13	3.3	<b>258,81</b>	0,10	0,3	322.82	0,92	112.91	253.28	19.22	2.9
<b>8</b>	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	<b>163</b>	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
<b>377</b>	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		25,26	30	47,47	<b>556,93</b>	0,2	2,68	339,82	164,44	152,54	345,58	104,04	32,19
	<b>Обед</b>													
<b>50</b>	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	4,94	9,50	7,94	<b>137,02</b>	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
<b>101</b>	Суп картофельный с крупой	250/1	1,57	2,16	9,68	<b>68,60</b>	0,07	6,60	-	-	21,36	44,77	18,21	0,70
<b>287</b>	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14.00	15.57	24.83	<b>294,83</b>	0.06	23.33	29.5	-	136,5	225	50.5	41.67
<b>358</b>	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38.62	<b>157.60</b>	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	<b>46.76</b>	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	<b>91.96</b>	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		24,76	27,99	110,49	<b>796,77</b>	0,216	41,69	68,5	2,98	360,77	468,47	116,57	45,612
	<b>Всего за день</b>		50,02	57,99	157,96	<b>1353,7</b>	0,416	44,37	408,32	167,42	513,31	814,05	220,61	77,802

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Итого за завтрак		17,39	17,41	87,3	576,11	0,17	2,53	152,7	0,86	311,75	351,04	65,78	4,29
	<b>Обед</b>													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7.8	3.96	3.04	84	0.04	2.49	4.656	1.84	33.664	117.64	29.04	0.6
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		26,37	18,36	136,27	841,16	0,64	15,65	4,656	4,62	128,88	556,86	262,64	10,07
	<b>Всего за день</b>		43,73	35,77	223,57	1417,27	0,81	18,18	157,36	5,48	440,63	907,90	328,42	14,36

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога (запечённый)	180/1	20,85	14,40	30,15	<b>333,60</b>	0,08	0,30	90,00	1,20	195,00	282,00	33,00	1,35
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	<b>88.20</b>	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Зефир	20	0.13	-	16.00	<b>64.51</b>	-	-	-	-	5.36	2.64	1.36	0.24
	Итого за завтрак		24,82	15,08	86,23	<b>579,83</b>	0,132	100,3	90,00	1,72	230,9	320,04	51	2,664
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	<b>97,88</b>	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/1	1.7	2.22	12.31	<b>84,8</b>	0.09	8.85	-	-	23.76	57.77	23.73	0.92
265	Плов	200/1	21,98	22,52	34,69	<b>429.33</b>	0.08	1.71	-	-	18.97	266.85	52.38	3.53
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	<b>125,15</b>	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	<b>46.76</b>	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	<b>91.96</b>	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		32,9	32,25	111,32	<b>875,88</b>	0,385	24,89	-	3,57	230,2	544,32	141,67	8,93
	<b>Всего за день</b>		57,72	47,33	200,63	<b>1455,71</b>	0,482	125,19	90,00	5,29	467,1	864,36	198,61	11,594

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Печенье затяжное	20/1	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
341	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9	0,04	55,0	-	0,04	32,0	19,7	12,0	0,26
	Итого за завтрак		15,35	10,04	99,37	553,84	0,3	55,27	13,00	3,14	96,2	272,83	151,13	6,67
	<b>Обед</b>													
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100/1	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	1,98	-	32,97	65,23	19,55	0,09
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		22,05	28,76	105,09	767,9	0,32	28,864	117,18	3	382,35	378,94	82,27	3,792
	<b>Всего за день</b>		37,4	38,8	204,46	1321,74	0,62	84,134	130,18	6,14	478,55	651,77	233,4	10,462

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>210</b>	Омлет натуральный	150/1	14,9	21.13	3.3	<b>258.81</b>	0,10	0,3	322.82	0,92	112.91	253.28	19.22	2.9
<b>386</b>	Кефир	200/1	3.63	4.00	5.00	<b>73.75</b>	0.04	0.88	25.00	-	150.0	118.75	17.50	0.13
<b>377</b>	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>338</b>	Груша	100	0.40	0.30	10.30	<b>47</b>	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		22,62	25,83	47,79	<b>514,68</b>	0,2	8,31	347,82	1,74	306,44	446,0	74,19	7,9
	<b>Обед</b>													
<b>53</b>	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	<b>99,11</b>	0,04	6,86	-	2,32	28.33	41,61	18,39	1,3
<b>94</b>	Рассольник	250/1	2.20	5.20	15.58	<b>117.90</b>	0.15	14.30	-	2.43	16.55	34.95	28.00	1.03
<b>199</b>	Гороховое пюре с маслом	150/1	12.98	6.52	33.36	<b>242.86</b>	0.47	-	28.57	-	90.2	202.93	58.78	4.47
<b>273</b>	Котлеты рубленные, запечённые с молочным соусом	80	2.41	6.27	7.09	<b>95.2</b>	0.016	0.67	43.064	-	46.13	38.81	7.4	0.29
<b>358</b>	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	<b>157.60</b>	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	<b>46.76</b>	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	<b>91.96</b>	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		23,48	22,87	131,36	<b>851,39</b>	0,742	26,27	71,634	5,37	215,67	396,6	134,03	8,802
	<b>Всего за день</b>		46,1	48,7	179,15	<b>1366,07</b>	0,942	34,58	419,45	7,11	522,11	842,63	208,22	16,702

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	163	136,87	26,67	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		20,87	13,22	95,88	602,08	0,26	12,295	133,0	1,45	418,07	426,27	96,2	7,13
	<b>Обед</b>													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100/1	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	-	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06
108	Суп картофельный с клёцками	200/1	2,84	3,67	15,03	115,4	0,88	4,6	16,84	-	26,72	57,77	20,28	0,94
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	22,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	1,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед		20,49	34,68	124,38	903,24	2,31	14,25	79,09	4,01	149,15	414,82	150,58	6,58
	<b>Всего за день</b>		41,36	47,9	220,26	1505,32	2,77	26,54	212,09	7,05	186,79	841,09	246,78	13,71



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>181</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	<b>264,55</b>	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
<b>14</b>	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	<b>65.72</b>	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
<b>388</b>	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	<b>88,20</b>	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>338</b>	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	<b>96</b>	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		10,99	18,12	99,71	<b>607,99</b>	0,162	111,06	92,7	0,72	162,82	173,84	77,09	2,124
	<b>Обед</b>													
<b>45</b>	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	<b>94,12</b>	0,02	24,43	-	2,31	43.0	28.32	16,00	0,52
<b>104</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/1	1.75	2.24	12.3	<b>84,48</b>	0.096	9.36	-	-	23.76	57.27	23.73	0.92
<b>289</b>	Рагу из птицы	200	14.64	12.16	17.36	<b>237.71</b>	0.09	13.36	24	-	32.67	157.82	23.73	0.92
<b>382</b>	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	<b>125,15</b>	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	<b>46.76</b>	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	<b>91.96</b>	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		29,42	25,38	101,04	<b>761,13</b>	0,35	53,54	30	2,93	260,67	468,72	139,26	7,74
	<b>Всего за день</b>		40,41	43,5	200,75	<b>1369,12</b>	0,512	164,4	122,7	3,65	423,49	642,56	216,35	9,864

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшеница	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
15	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		15,29	22,9	81,24	594,82	0,52	12,31	163,6	1,81	318,7	333,73	80,83	6,71
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14,00	15,57	24,83	294,83	0,06	23,33	29,5	-	1365	225	50,5	41,67
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		22,58	25,4	102,73	729,16	0,27	39,08	29,5	3,9	231,6	541,25	109,85	44,88
	<b>Всего за день</b>		37,87	48,3	183,97	1323,98	0,79	51,39	193,1	5,71	550,3	874,98	190,68	51,59

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	150/1	14,9	21.13	3.3	<b>258.81</b>	0,10	0,3	322.82	0,92	112.91	253.28	19.22	2.9
ПР	Йогурт 1.5% жирности	125/1	5.13	1.88	7.38	<b>66.88</b>	0.04	0.75	12.50	-	155.0	118.75	18.75	0.13
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	20/1	1.70	2.26	13.94	<b>82.90</b>	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	<b>41.9</b>	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26
	Итого за завтрак		26,22	25,85	61,93	<b>585,61</b>	0,24	58,18	348,32	1,74	332,64	467,13	78,44	6,06
	<b>Обед</b>													
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	4,94	9,50	7,94	<b>137,02</b>	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	<b>98.40</b>	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
304	Рис отварной	200/1	4.40	6.50	44.90	<b>252.13</b>	0.02	-	32.40	0.72	3.13	73.80	22.80	0.63
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7.8	3.96	3.04	<b>84</b>	0.04	2.49	4.656	1.84	33.664	117.64	29.04	0.6
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	<b>157.60</b>	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	<b>46.76</b>	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	<b>91.96</b>	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		23,22	25,62	135,67	<b>867,87</b>	0,196	24,55	76,056	7,94	274,154	443,17	125,9	5,652
	<b>Всего за день</b>		49,44	51,47	197,6	<b>1453,48</b>	0,436	82,73	424,376	9,68	606,794	910,3	204,34	11,712

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5.0% жирности	20/1	1.42	1.00	11.04	58.84	0.01	0.20	5.00	0.02	63.40	45.80	6.80	0.04
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	80/1	6,32	0,80	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
	Итого за завтрак		17,34	11,27	108,08	603,08	0,28	1,67	5,00	2,86	264,47	391,4	160,53	6,52
	<b>Обед</b>													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60/1	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
108	Суп картофельный с клецками	200/1	3,78	4,89	20,04	115,4	0,10	6,13	22,4	-	35,62	77,07	27,04	1,25
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	22,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		30,27	37,98	131,23	976,15	0,9	11,55	80,07	0,82	189,04	511,52	157,96	8,42
	<b>Всего за день</b>		47,61	49,25	239,31	1579,23	1,18	13,22	85,07	3,68	444,61	775,99	318,49	14,94

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>181</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
<b>388</b>	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	88,20	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
<b>8</b>	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93,52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>338</b>	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		16,46	19,19	103,86	656,27	0,202	106,31	69,7	163,92	187,12	211,14	106,44	30,544
	<b>Обед</b>													
<b>53</b>	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	99,11	0,04	6,86	-	2,32	28.33	41.61	18,39	1,3
<b>106</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	24.17	71.1	29.35	1.1
<b>302</b>	Гречка отварная	150	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01
<b>273</b>	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	80	2.41	6.27	7.09	95.2	0.016	0.67	43.064	-	46.13	38.81	7.4	0.29
<b>382</b>	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого за обед		22,74	18,58	125,03	796,04	0,456	19,93	43,064	2,94	260,36	532,42	237,3	11,16
	<b>Всего за день</b>		39,2	37,77	228,89	1452,31	0,658	126,24	112,764	166,86	447,48	743,56	343,74	41,704