

Утверждено
Директор филиала ООО «МобилСвязь»

И.С. Назин
« 20 » 2021 г.

Согласовано
Руководитель образовательного
учреждения _____
« ____ » _____ 2021 г.

Примерное /циклическое /меню

Для учащихся общеобразовательных школ г. Тулы
2021 учебный год/ возрастная группа от 7 -11 лет/

Примерное меню учащихся 7-11 лет 2021 учебный год
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников г. Москва (Де-Лин проект 2007г)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	7	Ca	Mg		P	Fe	A,мг	ТD,мг	В1,мг	C,мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
105,00	Каша рисовая молочная	205,00	5,16	7,57	32,03	219,88	0,24	1,39	0,02	0,14	86,00	109,00	25,00	0,00					
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00					
342,00	Булгурборд с сыром 20/15	35,00	5,02	9,08	10,79	138,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155,00	99,00	14,00	1,00					
	Батон вадированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04			0,50	4,00	17,00	7,00	0,00					
	Мандарин(по штуке)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00								0,00					
	Итого		16,74	19,83	121,95	716,18	0,49	1,91	0,07	1,24	331,00	286,00	55,00	1,00					

ОБЕД

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	7	Ca	Mg		P	Fe	A,мг	ТD,мг	В1,мг	C,мг				
4,00	Салат из капусты с морковью	60,00	1,15	7,06	2,76	15,88	0,05	26,81	0	3,07	31	22	12	0					
104,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	13,70	31,11	2,40	426,90	0,27	21,50	0,02	0,47	17,00	57,00	24,00	1,00					
204,00	Макаронные отварные	150,00	6,27	5,61	41,87	247,08	0,13	0	0,03	1,39	12	53	10	1					
268,00	Котлета мясная	90,00	29,86	11,62	15,56	161,52	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00					
261,00	Компот из шиповника с витаминизации С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00					
	Батон вадированный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04			0,50	4,00	17,00	7,00	0,00					
	Клуб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65					
	Итого		121,84	56,24	101,92	986,85	0,86	288,64	0,05	7,90	91,66	277,34	79,34	8,65					
	ПОЛДНИК																		
	Печенье	50,00	3,75	5,90	37,20	218,00													
	Снежок	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00					
	Итого	250,00	9,75	17,90	45,40	386,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00					
	Всего		148,33	93,97	269,27	2089,03	1,65	291,15	0,20	9,14	670,66	747,34	162,34	9,65					

Дочь: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамин(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	T3,мг	B1,мг	C,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
24,00	Овощи соевые в нарезке(стручки)	60,00	0,59	3,66	2,79	44,94										
216,00	Картофельное пюре	150,00	3,18	6,17	22,91	158,73	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00		
189,00	Котлета куриная	90,00	9,09	4,43	10,57	135,14	0,19	0,00	0,01	2,75	11,16	91,16	14,67	1,30		
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00		
	Батон воблированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00		
	Итого		15,13	11,44	66,77	447,96	0,52	25,59	0,04	3,51	60,16	210,16	57,67	3,30		
	ОБЕД															
9,00	Салат из моркови с растительным маслом	60,00	0,80	7,05	7,27	91,83	0,11	4,28	0	4,76	44,29	48,57	32,86	0		
27,00	Борщ на курином бульоне	250,00	5,04	7,11	8,54	116,90	0,30	70,00	0,05	1,49	42,00	49,00	23,00	1,00		
201,00	Рис отварной	150,00	3,81	5,49	38,61	223,08	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00		
143,00	Котлета рыбная	90,00	15,36	10,06	10,85	190,06	0,01	0,26	0,02	1,23	11,20	77,60	12,80	0,45		
247,00	Кашель	200,00	1,36	29,02	29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Батон воблированный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00		
	Чай рисовый	20,00	1,12	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,36	9,34	0,65		
	Итого		28,43	23,50	105,34	735,33	0,47	70,26	0,10	4,03	68,86	256,94	79,14			
	ПОЛДНИК															
	Вафли	50,00	1,70	15,10	32,35	175,00										
245,00	Ацидолакт	200,00	5,60	5,00	24,00	160,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00		
	Итого		7,30	20,10	27,40	335,00	751,43	0,60	0,08	0,68	248,00	184,00	28,00	3,10		
	Всего		50,86	55,04	199,51	1518,29	752,42	96,45	0,22	8,77	377,02	651,10	164,81	6,40		

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	7	Ca	Mg		P	Fe	A,мг	Т3,мг	B1,мг	C,мг					
1	2 Запеканка из творога с яблоком грушевым	180,00	26,16	14,32	56,02	405,79	0,3	0,04	0,46	0,66	278	300	36	0						
244,00	Какао	200,00	3,78	3,91	41,04	154,30	0,17	0,38	0,01	0,09	117	83	13	0						
344,00	БулгурБорд с сыром и маслом 20/15/5	40,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155	99	14	1						
	Яблоко(поштучно)	200,00	0,80	0,60	21,80	84,00														
	Итого		32,28	19,43	129,82	696,49	0,56	0,66	0,51	1,09	550	482	63	1						
	ОБЕД																			
	1 Виттерет овощной с растительным маслом	60,00	0,71	7,07	5,26	86,35	1	10,61	0,01	4,27	24,29	40	74,29	1,4						
37,00	Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2						
196,00	Каша гречневая	150,00	8,72	7,23	42,90	276,30	0,05	0	0,03	4,72	15	207	138	5						
260,00	Гуашш(Мекс08/20)	100,00	16,55	41,13	7,29	466,42														
255,00	Компот на сухофруктах с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0	0	30	32	23	4						
	Витон Яодированный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0						
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65						
	Итого		37,70	61,41	120,70	1178,11	1,5	32,98	0,07	12,02	114,95	457,34	290,63	13,05						
	ПОЛДНИК																			
406,00	Пирожок с повидлом	75,00	2,82	1,08	31,05	142,23	0,50	0,10	0,00	0,63	3,64	4,46	1,60	0,24						
	Роготт заварочный	200,00	5,60	5,00	28,00	180,00														
	Итого		8,42	6,08	59,05	322,23	0,50	0,10	0,00	0,63	3,64	4,46	1,60	0,24						
	Всего		78,40	86,92	309,57	2196,83	2,56	33,74	0,58	13,74	668,59	943,80	355,23	14,29						

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Грэмем пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	7	8		9	10	11	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
117,00	Омлет натуральный	150,00	11,62	19,06	2,99	229,40	0,5	0,6	0,27	1,82	105	201	17	2				
332,00	Бургер/бург с варено-колечной колбасой (20/25)	45,00	5,87	10,35	9,96	129,65												
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86	61	9	0				
	Батон вадированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0				
	Мандарин(по шкуроч)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00												
	Итого		24,05	32,59	92,17	716,95	0,66	0,88	0,28	2,38	195	279	33					
	ОБЕД																	
4,00	Салат из капусты с морковью	60,00	1,15	7,06	2,76	15,88	0,05	26,81	0	3,07	31	22	12	0				
133,00	Суп картофельный	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2				
83,00	Рагу из овощей	150,00	3,31	7,79	20,05	93,94	0,11	0,33	0	2,03	8	93	13	1				
189,00	Котлета куриная	90,00	9,09	4,43	10,57	135,14	0,19	0,00	0,01	2,75	11,16	91,16	14,67	1,30				
247,00	Кисель	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Батон вадированный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0				
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,34	9,34	0,55				
	Итого		26,07	25,26	99,76	596,15	0,75	48,64	0,04	10,88	95,82	384,5	95,01	4,95				
	ПОЛДНИК																	
	Печенье	50,00	3,75	5,90	37,20	218,00												
245,00	Ацидолакт	200,00	5,60	5,00	24,00	160,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00				
	Итого		9,35	10,90	61,20	378,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00				
	Всего		59,47	68,75	253,13	1691,10	1,71	50,12	0,40	13,26	538,82	847,50	156,01	4,95				

День: суббота
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)										Витамины(мг)						
			Б	Ж	У				Са	Мg	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг									
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
439,00	Печень по строгоневски 80/20	100,00	12,84	8,70	4,01	146,61	13,12	14	220,8	4,75	49,5	2,96	0,16	7,1											
216,00	Картофельное пюре	150,00	3,18	6,17	22,91	158,73	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00											
686,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,01	2,88	17,90	37,48	72,1	48,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12											
	Батон йодированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0											
	Итого		20,86	13,57	77,46	456,64	123,75	125,9	309,11	3,04	35,5	4,18	0,26	27,36											

ОБЕД

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)										Витамины(мг)						
			Б	Ж	У				Са	Мg	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг									
45	Кашуэта кашеобразная с маком растительным	60	1,06	5,93	1,76	68,64	28,22	9,41	18,35	0,35	0	2,7	0,01	17,64											
135	Суп на овощной вегетарианский	250,00	1,41	3,70	8,10	74,93	70,8	49,33	76,34	1,24	0	2,33	0,08	15,82											
413,00	Соуска отварная	100,00	7,92	14,34	0,32	161,96	22,4	12	89,04	1,15	0	0,32	0,08	0											
204,00	Макаронные отварные	150,00	6,27	5,61	41,87	247,08	0,13	0	0,03	1,39	12	53	10	1											
631,00	Компот из свежих яблок с витамином С	200,00	0,39	0,16	18,82	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	12,63	0,12	23,16											
	Батон йодированный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0											
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65											
	Яблоко		27,75	28,89	100,50	809,59	201,01	272,24	531,19	11,05	64,94	21,02	0,6	36,02											
	Всего		48,61	42,48	177,96	1266,23	324,76	398,14	840,30	14,09	100,44	25,20	0,86	63,38											

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	T3,мг	B1,мг	C,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
103,00	Каша пшеница молочная	205,00	7,45	8,68	36,37	254,01	0,45	1,30	0,02	1,04	132,00	185,00	47,00	1,00				
342,00	Булгурброд с сыром и маслом сл. 20/15/5	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,09	0,24	0,04	0,54	15,00	99,00	14,00	1,00				
244,00	Каша	200,00	3,78	3,91	42,04	154,30	0,17	0,38	0,01	0,09	117,00	83,00	13,00	0,00				
	Батон вадированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00				
	Вяленого(го шуриню)	200,00	0,80	0,80	23,60	90,00												
	Итого		22,59	28,07	128,67	696,11	8,75	10,92	10,07	13,17	280,00	397,00	95,00					
	ОБЕД																	
1,00	Витпрег овощной с растительным маслом	60,00	0,71	7,07	5,26	86,35	1	10,61	0,01	4,27	24,29	40	74,29	1,4				
173,00	Суп Харчо	250,00	5,04	7,11	8,54	116,90	0,30	70,00	0,05	1,49	42,00	49,00	23,00	1,00				
284,00	Каша пшеница тушеная	150,00	3,84	6,31	18,15	151,78	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00				
192,00	Мясо птицы отварное	90,00	21,33	15,13	0,14	222,40	0,11	0,33	0,02	2,03	8	93	13	1				
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00				
	Батон вадированный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00				
	Каша овсяной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0,00	0,00	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65				
	Итого		101,78	36,46	71,42	712,90	1,99	346,43	0,11	8,99	137,95	328,34	162,63	10,05				
	ПОЛДНИК																	
	Печенье	50,00	3,75	5,90	37,20	218,00												
	Снежок	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00				
	Итого		9,75	17,90	45,40	386,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00				
	Всего		134,12	82,43	245,49	1795,01	11,04	357,95	10,26	22,16	665,95	909,34	285,63	10,05				

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАПРАК

№ реч.	Гривна пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	7	Ca	Mg		P	Fe	A,мг	ТД,мг	В1,мг	С,мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
24,00	Овощи соевые в масле(отруби)	60,00	0,59	3,66	2,79	44,84													
117,00	Омлет натуральный	150,00	11,62	19,06	2,99	229,40	0,5	0,6	0,27	1,82	105	201	17	2					
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00					
	Батон Яодированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00					
	Итого		17,75	28,32	36,71	390,49	8,55	9,70	10,27	13,32	126,00	239,00	42,00						
	ОБЕД																		
4,00	Салат из капусты с морковью	60,00	1,15	7,06	2,76	15,88	0,05	26,81	0	3,07	31	22	12	0					
63,00	Суп Рыбный	250,00	7,59	3,99	19,04	137,60	0,28	21,90	0,01	0,80	62,00	123,00	40,00	1,00					
196,00	Каша гречневая	150,00	8,72	7,23	42,90	276,30	0,05	0	0,03	4,72	15	207	138	5					
260,00	Груши(морож/20)	100,00	16,55	41,13	7,29	466,42													
	Сок фруктовый витаминизированный	200,00	1,36		29,02	116,69													
	Батон Яодированный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0,00	0,00	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65					
	Итого		38,23	60,25	119,33	1101,49	0,48	48,71	0,04	9,33	138,66	400,34	206,34	6,65					
	ПОЛДНИК																		
	Пирог	50,00	2,40	1,40	38,75	175,00													
245,00	Ацидолакт	200,00	5,60	5,00	24,00	160,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00					
	Итого		8,00	6,40	62,75	335,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00					
	Всего		63,98	94,97	218,79	1826,98	9,33	59,01	10,39	22,65	492,66	823,34	276,34	6,65					

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
ЗАВТРАК

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	Э,мг	В1,мг	C,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
222,00	Пудинг творожный с молоком стуженым 150/30	180,00	26,16	14,32	56,02	405,79	0,30	0,04	0,04	0,46	278,00	300,00	36,00	0,00		
344,00	Бургер/ролл с маслом 20/70	40,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155,00	99,00	14,00	1,00		
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00		
	Мандарины(по штуке)	120,00	3,80	0,20	43,60	178,00										
	Итого		32,72	17,50	135,24	763,69	0,51	0,56	0,09	1,06	519,00	460,00	59,00	1,00		
	овед															
22,00	Салат из свеклы с подсолнечным маслом	60,00	1,60	0,00	9,45	17,65	0,06	9	0,13	4,28	32,86	38,57	20	1,43		
133,00	Суп картофельный	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2		
201,00	Рис отварной	150,00	3,81	5,49	38,61	223,08	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00		
189,00	Колбаса куринная	90,00	9,09	4,43	10,57	135,14	0,19	0,00	0,01	2,75	11,16	91,16	14,67	1,30		
255,00	Конфет из сухфруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00		
	Батон водироанный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00		
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0,00	0,00	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65		
	Итого		26,22	15,90	123,88	724,91	0,76	31,37	0,2	10,43	124,68	422,07	140,01	10,38		
	ПОЛДНИК															
406,00	Пирожок с повидлом	75,00	2,82	1,08	31,05	142,23	0,50	0,10	0,00	0,63	3,64	4,46	1,60	0,24		
	Кеурт леимоничный	200,00	5,60	5,00	28,00	180,00										
	Итого		8,42	6,08	59,05	322,23	0,50	0,10	0,00	0,63	3,64	4,46	1,60	0,24		
	Всего		67,36	39,48	318,17	1810,83	1,77	32,03	0,29	12,12	647,32	886,53	200,61	11,62		

День: пятница

Надлежа: отран

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	С	Мг	Р		Fe	А,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
24,00	Овощи соевые в паровом(порция)	60,00	0,59	3,66	2,79	44,84													
196,00	Каша гречневая	150,00	8,72	7,23	42,90	276,30	0,05	0,00	0,03	4,72	15,00	207,00	138,00	5,00					
268,00	Котлета мясная	90,00	29,86	11,62	15,56	161,52	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00					
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00					
	Батон восточный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00					
	Итого		40,12	19,45	83,39	547,07	0,21	0,43	0,03	7,25	32,00	325,00	162,00	7,00					

ОБЕД

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	С	Мг	Р		Fe	А,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг					
1,00	Винегрет овощной с растительным маслом	60,00	0,71	7,07	5,76	86,35	1	10,61	0,01	4,27	24,29	40	74,29	1,4					
125,00	Суп гороховый на кури бульоне	250,00	2,08	8,31	9,67	136,00	0,16	29,50	0,03	0,51	48,00	94,00	26,00	1,00					
259,00	Жаркое по домашнему	230,00	19,53	23,46	26,87	390,39	0,50	0,00	0,03	4,72	15,00	207,00	138,00	5,00					
261,00	Комлот из шпловника с ватником С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00					
	Батон восточный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00					
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65					
	Итого		93,18	39,68	81,13	748,21	1,96	280,11	0,07	10,44	110,95	393,34	258,63	13,05					
	ПОЛДНИК																		
	Печенье	50,00	3,75	5,90	37,20	218,00													
	Снежок	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00					
	Итого		9,75	17,90	45,40	386,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00					
	Всего		143,05	77,03	209,92	1681,28	2,47	281,14	0,18	17,69	390,95	902,34	448,63	20,05					

День: суббота

Надлежа: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)							Витамины(мг)						
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
143,00	Котлета рыбная	90,00	15,36	10,06	10,85	190,06	0,01	0,26	0,02	1,23	11,7	77,6	12,8	0,45									
284,00	Каша гречневая	150,00	3,84	6,31	18,15	151,78	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00									
685	Чай с молоком с сахаром	200,00	1,40	1,42	11,23	61,21	101,93	40,05	78,58	0,72	6,05	0,45	0,05	9,26									
	Макарон(по шпично)	120,00	1,80	0,40	16,20	88,96	68	26	46	0,6	0	0,4	0,08	120									
	Батон водоросльный	30,00	2,64	1,03	17,18	92,45	7,55	11,32	29,16	0,69	0	0,6	0,05	0									
	Итого		24,16	21,96	49,11	505,20	332,75	101,98	433,74	5,11	349,57	2,28	0,28	129,78									
	Обед																						
22,00	Зеленый горошек консервированный	60,00	0,96	7,05	6,32	89,57	0,06	9	0,13	4,28	32,86	38,57	20	1,43									
140,00	Суп картофельный с макаронами	250,00	2,16	2,43	15,07	95,09	13,94	16,93	44,89	0,71	0	1,28	0,07	5,28									
468,00	Оладьи из печени	90,00	13,35	12,75	9,30	205,30	0,21	2,55	5,99	4,35	9	234	15	6									
203	Картофель отварной	150,00	3,77	4,33	29,63	181,12	18,08	39,82	101,49	1,57	17,7	0,25	0,17	15,96									
639	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92									
	Батон водоросльный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0									
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65									
	Итого		24,12	27,46	103,29	765,87	139,24	140,22	238,25	13,53	70,22	324,17	51,65	42,24									
	Всего		48,28	49,42	152,40	1271,07	471,99	242,20	671,99	18,64	419,79	326,45	51,93	172,02									