

Утверждено

Директор филиала ООО «МобилСвязь»

И.С.Назин

« 15 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



Согласовано

Руководитель образовательного

учреждения \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Примерное /циклическое /меню

Для учащихся общеобразовательных школ для раздаточных пунктов 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-Ли принт 2007г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У				Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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	Бутерброд с сыром сл.20/15	35,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155,00	99,00	14,00	1,00				
	Батон йодированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04			0,50	4,00	17,00	7,00	0,00				
	Мандарин(по штучно)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00												
	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**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У				Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
4,00	Икра кабачковая конс.	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	Макароны 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				
	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 йодированный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04			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		121,84	56,24	101,92	986,85	0,86	288,64	0,05	7,90	91,66	277,34	79,34	8,65				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	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				

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

**ЗАВТРАК**

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
24,00	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	60,00	0,59	3,66	2,79	44,84										
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 йодированный	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	Курюза конс.	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	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 йодированный	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		28,43	23,50	105,34	735,33	0,47	70,26	0,10	4,03	68,86	256,94	79,14	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	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	8,22	377,02	651,10	164,81	6,40

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

**ЗАВТРАК**

№ рещ.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	7	Са	Mg		P	Fe	A,мг	TЭ,мг	В1,мг	С,мг				
1	Запеканка из творога с молоком стученым 150/30	180,00	26,16	14,32	56,02	405,79	0,3	0,04	0,46	0,46	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	Бутерброд с сыром 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			19,43	129,82			0,56	0,66	0,51	1,09	550	482	63	1				
	<b>ОБЕД</b>																		
45	Капустя квашеная с маслом 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					
37,00	Сул 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	Гуляш(мясо80/20)	100,00	16,55	41,13	7,29	466,42													
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0	0	30	32	23	4					
	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					
	Итого		38,05	60,27	117,20	1160,40	28,72	31,78	18,41	8,1	90,66	420,04	216,35	29,29					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
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					
	Йогурт земляничный	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		46,47	85,78	306,07	1482,63	29,78	32,54	18,92	9,82	644,30	906,50	280,95	30,53					

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетич. Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	6	7		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
24,00		60,00	0,59	3,66	2,79	44,84												
204,00	Макаронны 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				
265,00	Чай с лимоном	200,00	0,06	0,01	15,18	59,16	0,01	2,9			8	10	5	1				
	Батон йодированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0				
	Итого		38,32	21,50	85,36	565,00	0,29	3,23	0,03	3,92	32,00	173,00	35,00	3,00				

**ОБЕД**

22	Зеленый горошек конг. Рассольник	60,00	0,96	7,05	6,32	89,57	0,06	9	0,13	4,28	32,86	38,57	20	1,43
55,00	"Ленинградский" на кур.бульоне со смет.	250,00	2,08	8,31	9,67	136,00	0,16	29,5	0,03	0,51	48	94	26	1
259,00	Жаркое по Домашнему Компот из шиповника с витамином С	230,00	19,53	23,46	26,87	390,39	0,5	0	0,03	4,72	15	207	138	5
	Батон йодированный	20,00	1,54	0,60	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0
	Итого		93,43	39,66	82,19	751,43	1,02	278,5	0,19	10,45	119,52	391,91	204,34	13,08
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Пялиники	50,00	2,40	1,40	38,75	175,00								
	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		8,40	13,40	46,95	343,00	0,30	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00
	Всего		140,15	74,56	214,50	1659,43	1,61	282,33	0,30	14,37	399,52	748,91	267,34	16,08

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

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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	Бульброд с варено-копченой 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 йодированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0		
	Мандарин(по штучно)	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			
	<b>ОБЕД</b>															
4,00	Икра кабачковая конс.	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 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		
	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		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	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**

№ реч.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)					
			Б	Ж	У					Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
216,00	Картофель пюре	150,00	3,18	6,17	22,91	158,73	0,28	25,49	0,03	0,26	40	94	32	1							
439,00	Печень по-строгановски 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							
686,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,01	2,88	17,90	37,48	72,1	49,44	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**

45	Капустга квашеная с маслом 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 из овощей 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	Сосиска 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	Макаронны 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
	Итого		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	42,46	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**

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетич ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витаминны(мг)				
			Б	Ж	У	Са	Мг		Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
103,00	Каша пшениная 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	Бутерброд 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	Какао	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 йодированный	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		
	Яблоко(по штучно)	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			
	<b>ОБЕД</b>															
22	Зеленый горошек конс.	60,00	0,96	7,05	6,32	89,57	0,06	9	0,13	4,28	32,86	38,57	20	1,43		
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	Карпуста 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 йодированный	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		102,03	36,44	72,48	716,12	1,05	344,82	0,23	9	146,52	326,91	108,34	10,08		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	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		134,37	82,41	246,55	1798,23	10,10	356,34	10,38	22,17	674,52	907,91	231,34	10,08		

День: среда

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	Овощи соленные в Нарезке(огурцы)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
24,00		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 йодированный	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			
	<b>ОБЕД</b>															
4,00	Икра кабачковая конс.	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 картофельный с крупой	250,00	7,59	3,99	19,04	137,60	0,28	21,90	0,01	0,60	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	Гуляш(мясо80/20)	100,00	16,55	41,13	7,29	466,42										
	Софруктовый витаминизированный	200,00	1,36		29,02	116,69										
	Батон йодированный	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	118,66	400,34	206,34	6,65		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Пряники	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**

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У				Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Пудинг творожный с молоком густеным 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 20/20	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	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				
	Итого	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00												
	<b>ОБЕД</b>		32,72	17,50	135,24	763,69	0,51	0,56	0,09	1,06	519,00	460,00	59,00	1,00				
9,00	Кукруза конс.	60,00	0,80	7,05	7,27	91,83	0,11	4,28	0	4,76	44,29	48,57	32,86	0				
133,00	Сул 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	0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	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				
255,00	Компот из сухофруктов 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 йодированный	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		25,42	22,95	121,70	799,09	0,81	26,65	0,07	10,91	136,11	432,07	152,87	8,95				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
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				
	Йогурт замятиничный	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		66,56	46,53	315,99	1885,01	1,82	27,31	0,16	12,60	658,75	896,53	213,47	10,19				

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

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
24,00	Овощи соленные в нарезке(огурцы)	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 йодированный	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**

45	Капустя квашеная с маслом 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
125,00	Суп гороховый на кур,бул	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	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 йодированный	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		93,53	38,54	77,63	730,50	29,18	278,91	18,41	6,52	86,66	356,04	184,35	29,29
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	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		143,40	75,89	206,42	1663,57	29,69	279,94	18,52	13,77	366,66	865,04	374,35	36,29

День: суббота

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
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	11,2	77,6	12,8	0,45			
284,00	Капуста 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			
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			
	Мандарин(по штучно)	120,00	1,80	0,40	16,20	88,96	68	26	46	0,6	0	0,4	0,08	120			
	Батон йодированный	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		24,16	21,96	49,11	505,20	332,75	101,98	433,74	5,11	349,57	2,28	0,28	129,78			
	<b>ОБЕД</b>																
22,00	Зеленый горошек конц.	60,00	0,96	7,05	6,32	89,57	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			
468,00	Оладьи из пшени	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	39,92	101,49	1,57	17,7	0,25	0,17	15,96			
639	Компот из сухофруктов	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 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			
	Итого		30,26	30,17	107,26	816,68	125,6	144,79	193,39	14,91	105,22	452,89	90,58	38,96			
	Всего		54,42	52,13	156,37	1321,88	458,35	246,77	627,13	20,02	454,79	455,17	90,86	168,74			