

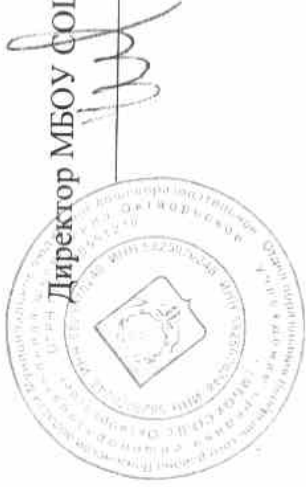
СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области

К.Ф. Салихов



УТВЕЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с. Октябрьское  
И.Я. Клямяков



**МБОУ СОШ с. Октябрьское**

**Перспективное 12 дневное меню для организации питания учащихся**

**осеннее - зимне - весеннего сезона**

**Возрастная категория учащихся с 7 до 11 лет**

День: 1

№ рец .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	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 с маслом и сахаром	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	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52				9,20	34,80	13,20		0,44	
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		9,19	18,86	75,86	512,54	0,49	12,17	124,6	1,45				141,7	216,33	63,63		6,27	
	<b>Обед</b>																		
65	Салат из моркови яблоч 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	Соеиски 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>		31,03	53,72	185,96	1391,92	0,89	19,52	153,7	4,35				259,22	680,69	143,01		10,98	
	<b>Полдник</b>																		
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10				99,00	99,00	10,50		0,20	
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20				14,0	14,0	8,00		2,80	
	Итого за полдник		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30				113,0	113,0	18,50		3,0	
	<b>Всего за день</b>		48,72	57,92	211,91	1567,52	0,93	23,77	173,7	4,65				372,22	793,69	161,51		13,98	

День: 2

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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					
<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 свежéлы с сыром и чесноком	80/1	3,95	7,60	6,35	<b>109,61</b>	0,01	5,85	31,20	1,88	134,76	96,32	21,12	1,22				
<b>101</b>	Суп картофельный с крупой	200/1	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	150/1	10,5	11,63	18,62	<b>221,12</b>	0,05	17,50	22,13	-	104,6	168,8	37,88	31,25				
<b>358</b>	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	<b>157,60</b>	0,006	4,44	-	-			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		20,27	22,15	102,69	<b>695,66</b>	0,19	34,39	53,33	2,50	295,18	388,19	98,67	34,88				
	<b>Всего за день</b>		45,53	52,15	150,16	<b>1252,59</b>	0,39	37,07	393,15	166,94	447,72	733,77	202,71	67,07				
	<b>Полдник</b>																	
<b>ПР</b>	Изделие кондитерское	<b>20</b>	1,70	2,26	13,94	<b>82,90</b>	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
<b>386</b>	Кефир	125/1	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>Итого за полдник</b>		5,33	6,26	18,94	<b>156,65</b>	0,06	0,88	38,00	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33				
	<b>Всего за день</b>		50,86	58,41	169,10	<b>1409,24</b>	0,45	37,95	431,15	167,20	605,92	869,92	223,21	67,40				

День: 3

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	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	<b>264,55</b>	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45									0,45	
<b>209</b>	Йогурт варёное	40	5,08	4,60	0,28	<b>62,84</b>	<b>0,03</b>	-	<b>100,00</b>	<b>0,24</b>	22,00	76,80	4,80									1,00	
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	<b>155,20</b>	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33									2,40	
<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		17,39	17,41	87,3	<b>576,11</b>	0,17	2,53	152,7	0,86	311,75	351,04	65,78									4,29	
	<b>Обед</b>																						
<b>21</b>	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	<b>74,66</b>	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40									0,58	
<b>102</b>	Суп картофельный с бобовыми	200/1	3,92	4,26	15,38	<b>115,54</b>	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60									1,46	
<b>302</b>	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	<b>231,86</b>	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00									5,01	
<b>229</b>	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	
<b>349</b>	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	<b>196,38</b>	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33									0,96	
<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		26,37	18,36	136,27	<b>841,16</b>	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	<b>1417,27</b>	0,81	18,18	157,36	5,48	440,63	907,90	328,42									14,36	
	<b>Полдник</b>																						
<b>ПР</b>	Печенье затяжное	<b>20</b>	1,70	2,26	13,94	<b>82,90</b>	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00									0,20	
<b>ПР</b>	Йогурт 1.55 жирности	<b>125</b>	5,13	1,88	7,38	<b>66,88</b>	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75									0,13	
	<b>Итого за полдник</b>		6,83	4,14	21,32	<b>149,78</b>	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75									0,33	
	<b>Всего за день</b>		50,56	39,91	244,89	<b>1567,05</b>	0,87	18,93	182,86	5,74	603,83	1044,05	350,17									14,69	

День: 4

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5.60	4.30	33.60	218.00	0.160	-	-	1.60	4.10	112.00	42.00	1.40				
388	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				
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					
ПР	Творожный сырок	50	7.50	4.00	5.75	89.00	0.02	0.25	20.00	0.10	99.00	99.00	10.50	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		17,34	9,38	89,23	535,72	0,26	110,2	20,0	2,39	149,64	257,4	78,14	4,87				
	<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				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	29.70	72.22	29.67	1.15				
265	Плов	150/1	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	-	-	14.23	200.14	39.29	2.65				
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00				
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		27,9	27,18	105,73	789,75	0,36	26,68	-	3,57	231,46	492,06	134,52	8,28				
	<b>Всего за день</b>		45,24	36,56	194,96	1325,47	0,62	136,9	20,0	5,96	381,1	749,46	212,66	13,15				
	<b>Полдник</b>																	
ПР	Зефир	20	0.13	-	16.00	64.51	-	-	-	-	5.36	2.64	1.36	0.24				
389	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	4	0.15	-	40	11	14	0.8				
	<b>Итого за полдник</b>		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04				
	<b>Всего за день</b>		45,97	36,96	243,56	1526,38	0,66	140,9	20,15	5,96	426,46	763,1	228,02	14,19				

День: 5

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
183	Каша жидкая молочная из греченой 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				
8	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				
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				
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	-	-	8,0	28,0	42,0	0,60				
	Итого за завтрак		17,86	16,17	93,97	594,52	0,3	10,52	17,0	165,32	70,5	281,23	224,28	33,09				
	<b>Обед</b>																	
40	Салат картофельный с морковью и зеленым 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	150/1	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,168	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,924				
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		18,66	24,78	96,56	684,3	0,3	28,808	88,38	3,0	308,55	328,42	77,19	3,484				
	<b>Всего за день</b>		36,52	40,95	190,53	1278,82	0,6	39,328	105,38	168,32	379,05	609,65	301,47	36,574				
	<b>Полдник</b>																	
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20				
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80				
	Итого за полдник		8,5	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,5	3,0				
	<b>Всего за день</b>		45,02	45,15	216,48	1454,42	0,64	43,578	125,38	168,62	492,05	722,65	319,97	9,574				

День: 6

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
222	Пудинг из творога (запечённый)	150/1	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				
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	<b>73,75</b>	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13				
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	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				
338	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		28,57	19,10	74,64	<b>640,95</b>	0,18	8,31	115,00	2,02	388,53	474,75	87,97	6,35				
	<b>Обед</b>																	
53	Салат из свёклы и зелёным горошком	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				
94	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				
199	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				
273	Котлеты рубленые, 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				
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		23,48	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>		52,05	41,97	206,00	<b>1440,86</b>	0,92	34,58	186,63	7,39	604,20	871,35	222,00	15,15				
	<b>Полдник</b>																	
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	<b>82,90</b>	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	<b>33</b>	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1				
	<b>Итого за полдник</b>		3,70	2,46	19,74	<b>115,9</b>	0,82	20	13,00	0,42	22,20	28,4	27,00	1,2				
	<b>Всего за день</b>		55,75	44,43	225,74	<b>1556,76</b>	1,74	54,58	199,63	7,81	626,40	899,75	249,00	16,35				





День: 8

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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				
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-				
388	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				
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		9,49	17,62	78,71	511,99	0,12	101,06	92,7	0,72	154,82	145,84	35,09	1,52				
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15				
289	Рагу из птицы	250	18,3	15,21	21,71	297,14	0,13	16,71	30	-	40,84	197,28	51,43	2,61				
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00				
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		29,42	25,38	101,04	761,13	0,35	53,54	30	2,93	260,67	468,72	139,26	7,74				
	<b>Всего за день</b>		38,91	43	179,75	1273,12	0,47	154,6	122,7	3,65	415,49	614,56	174,35	9,26				
	<b>Полдник</b>																	
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24				
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8				
	Итого за полдник		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04				
	<b>Всего за день</b>		39,64	43,4	228,35	1474,03	0,51	158,6	122,85	3,65	460,85	628,2	189,71	10,3				

День: 9

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																	
<b>175</b>	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20		<b>183,40</b>	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0					
<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>15</b>	Сыр( порциями)	20	4,64	5,90	-		<b>71,66</b>	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00				0,20
<b>376</b>	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47		<b>40,00</b>	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	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>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80		<b>47</b>	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20			
	Итого за завтрак		12,13	22,5	61,92		<b>501,3</b>	0,48	12,31	163,6	1,29	309,5	298,93	67,63	6,27			
	<b>Обед</b>																	
<b>67</b>	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			
<b>111</b>	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70		<b>100,13</b>	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55			
<b>287</b>	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14,00	15,50	24,82		<b>294,82</b>	0,06	23,33	29,50	-	139,46	225,06	50,50	41,66			
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88		<b>97,60</b>	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18			
<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		22,58	25,33	102,72		<b>729,15</b>	0,27	39,08	29,50	3,9	234,56	541,31	109,85	43,87			
	<b>Всего за день</b>		34,71	47,83	164,64		<b>1230,45</b>	0,75	51,39	193,10	5,19	544,06	840,24	177,48	50,14			
	<b>Полдник</b>																	
<b>ПР</b>	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75		<b>89,00</b>	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20			
<b>389</b>	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20		<b>86,60</b>	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80			
	<b>Итого за полдник</b>		8,50	4,20	25,95		<b>175,6</b>	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,0			
	<b>Всего за день</b>		43,21	52,03	190,59		<b>1406,05</b>	0,79	55,64	213,10	5,49	657,06	953,24	195,98	53,14			

День: 10

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я 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>ПР</b>	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					
<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>	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					
<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>341</b>	Апельсины	<b>100</b>	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>																		
<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>82</b>	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					
<b>304</b>	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	<b>210,11</b>	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53					
<b>229</b>	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					
<b>358</b>	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	<b>157,60</b>	0,006	4,44	-	-	-	-	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		22,49	24,54	127,44	<b>825,85</b>	0,206	24,55	70,656	7,82	273,634	430,87	122,11	5,552					
	<b>Всего за день</b>		48,71	50,39	189,37	<b>1411,46</b>	0,446	82,73	418,97	9,56	606,274	898	200,55	11,612					
	<b>Полдник</b>																		
<b>ПР</b>	Изделие кондитерское	<b>20</b>	1,70	2,26	13,94	<b>82,90</b>	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
<b>386</b>	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	<b>73,75</b>	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13					
	Итого за полдник		5,33	6,26	18,94	<b>156,65</b>	0,06	0,88	38,00	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33					
	<b>Всего за день</b>		54,04	56,65	208,31	<b>1568,11</b>	0,506	83,61	456,97	9,82	764,474	1034,2	221,05	11,942					

День: 11

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
183	Каша жидкая молочная из гречевой 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 стужённое 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	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		14,18	10,87	88,76	509,26	0,24	1,67	5,00	2,34	255,27	356,6	147,33	6,08				
	<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 клёцками	200/1	2,84	3,67	15,03	115,40	0,08	4,60	16,84	-	26,72	57,77	20,28	0,94				
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	Соуски 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		29,33	36,80	125,86	976,15	0,88	10,02	74,51	0,82	180,14	492,22	151,20	9,07				
	<b>Всего за день</b>		43,51	47,67	214,62	1485,41	1,12	11,69	76,85	3,16	435,41	848,82	298,53	15,15				
	<b>Полдник</b>																	
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
ПР	Йогурт 1.55 жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13				
	Итого за полдник		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33				
	<b>Всего за день</b>		50,34	51,81	235,94	1635,19	1,18	12,44	102,35	3,42	598,61	984,97	320,28	15,48				

День: 12

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
<b>176</b>	Каша вязкая из пшена с тыквой	150/1	3.15	2.55	23.55	<b>129.75</b>	0,07	7.35	21	1.5	43.5	46.5	21					0.75
<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>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>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		14,06	12,00	88,91	<b>521,47</b>	0,202	112,6	38,0	165,32	108,74	150,2	108,99					30,84
	<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>106</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	<b>106</b>	0.12	11.07	-	-	24.17	71.1	29.35					1.1
<b>302</b>	Гречка отварная	<b>150</b>	8.90	4.10	39.84	<b>231.86</b>	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00					5.01
<b>273</b>	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	<b>80</b>	2.41	6.27	7.09	<b>95.2</b>	0.016	0.67	43.064	-	46.13		7.4					0.29
<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		22,74	18,58	125,03	<b>796,04</b>	0,456	19,93	43,064	2,94	260,36	532,42	237,3					11,16
	<b>Всего за день</b>		36,8	30,58	213,94	<b>1317,51</b>	0,658	132,53	81,064	168,26	369,1	682,62	346,29					42
	<b>Полдник</b>																	
<b>ПР</b>	Зефир	<b>20</b>	0.13	-	16.00	<b>64.51</b>	-	-	-	-	5.36	2.64	1.36					0.24
<b>376</b>	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	<b>40.00</b>	-	0.27	-	-	13.60	22.13	11.73					2.13
	<b>Итого за полдник</b>		0,66	-	25,47	<b>104,51</b>	-	0,27	-	-	18,96	24,77	13,09					2,37
	<b>Всего за день</b>		37,46	30,58	239,41	<b>1422,02</b>	0,658	132,8	81,064	168,26	388,06	707,39	359,38					44,37