

Согласовано:

Директор _____

« ____ » _____ 2023г

Утверждаю:

Директор муниципального
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

« ____ » _____ 2023г

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. №6,21,24,29,32,33,39,42,42(2),44,49,53,54,58,66,68)**

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																	
42	Сыр порционно	20	6,96	8,85	----	108	0,06	0	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45	
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	
959/ССЖ/10	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,2	21,34	124,6	0,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого завтрак:	400	18,37	27,44	73,12	581,12	0,83	0,52	2,48	179,8	453,74	376,44	512,5	87,89	408,9	4	18,87
Обед																	
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7	
643	Птица тушеная в соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06	
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	----	----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51	

							7										
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
859/ССЖ/10	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	750	24,14	20,99	100,58	700,13	3,9	0,45	12,9	26,2	1798,17	641,55	98,71	62,04	240,8	14,77	
	Итого за день:	1150	42,51	48,43	173,7	1281,25	4,73	0,97	15,38	206	2251,91	1017,99	611,23	149,9	3	649,74	33,64

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																	
41	Масло сливочное порционн	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02	
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85	
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
	Фрукт	153	0,6	0,6	15	68	0,3	----	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за завтрак:	500	14,47	29,59	42,28	493,79	0,21	0,52	13,01	267,2	478,7	441,5	109,36	29,3	193,8	4,65	
Обед																	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83	
608	Котлета мясная	50	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25	
859	Компот из с/м ягод	180	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	700	19,67	23,1	82,72	697,28	11,52	0,85	31,35	118,42	735,08	970,74	144,45	309,22	171,1	812,61	
	Итого за день:	1200	34,14	52,69	125	1191,07	11,73	1,37	44,36	385,62	1213,78	1412,24	253,81	338,52	364,9	817,26	

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																

608	Котлета из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	1,81	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	180	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Фрукт	100	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,075	10	-----	39	417	8	42	28	0,6	
	Итого за завтрак:	500	17,72	16,79	76,96	540,02	13,62	0,25	10,45	26,9	1225,8	722,52	59,09	207,1	137,3	204,75	
Обед																	
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92	
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	-----	-----	-----	---	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	657	19,86	13,79	66,61	508,03	6,27	0,49	24,83	39	2188,5	841,27	347,67	306,45	276,93	4,47	
	Итого за день:	1157	37,58	30,58	143,57	1048,05	19,89	0,74	35,28	65,9	3414,3	1563,7	406,76	513,55	414,23	209,22	

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																

42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3	
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	90	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	----	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45	
943	Чай с сахаром	5	1,5	0,04	11,36	52	0	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
	Хлеб пшеничный	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за завтрак:	310	24,71	20,17	64,02	536,76	0,46	0,4	0,77	123,5	515,43	247,8	480	63,9	364,08	1,29	
Обед																	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9	
510	Котлета рыбная	50	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89	
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25	
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01	
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	180	0,16	0,16	27,9	114,6	0,1	0,02	0,9	----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95	
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	725	19,99	15,59	84,63	623,79	27,89	0,47	35,96	5,82	1940,39	1569,77	159,9	133,3	378,68	36,55	
	Итого за день:	1035	44,7	35,76	148,65	1160,55	28,36	0,87	36,73	129,32	2455,82	1817,57	639,9	197,2	742,68	37,84	

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																	
637	Птица отварная с м/сл	50/5	11,74	12,91	0,24	164											
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51	
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
Табл.32	Овощи конс. порц.	20	0,23	0,53	0,44	7,38	0,05	0,01	0,97	2,8	126,6	25,2	8,08	2,51	5,68	0,16	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за завтрак:	432	17,32	17,96	62,24	480,14	3,85	0,17	4,98	51,9	869,7	174,85	57,29	40,65	171,58	2,15	
Обед																	
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2	
618	Тефтели мясные с соусом	45/25	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79	
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679	
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
883/ССЖ/10	Кисель из концентр	180	0,09	0,04	22,1	103	0,05	0,6	2,7	-----	258	32,32	12,6	3,24	0,48	0,09	
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,5	0,45	0,08	15	----	39	417	24	13,5	16,5	3,3	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	820	25,8	79,48	137,64	951,53		3,36	1,12	125,67	586,02	3283,93	2666,02	385,9	408,3		
	Итого за день:	1252	43,12	97,44	199,88	1431,6		7,21	1,29	130,65	637,92	4153,63	2840,87	443,2	449,0	526,32	771,14
						7								1	1	697,9	773,29

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	180	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	----	----	----	-----	-----	4,6	6,6	17,4
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	----	0,02	----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за завтрак	430	13,86	20,74	51,85	295,32	0,49	0,22	0,91	50,62	358,9	198,5	156,8	59,8	146,2	101,62
Обед																
187	Щи из св.капуст. с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	-----	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-----
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
	Напиток из сока	180	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за обед:	712,5	29,81	31,88	105,66	818,08	7,05	0,77	27,17	40	2301,9	1560,3	151,51	195,7	513,75	8
	Итого за день:	1142,5	43,67	52,62	157,51	1113,4	7,54	0,99	28,08	90,62	2660,8	1758,8	308,31	255,5	659,95	109,62

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
608	Котлета из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	----	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,4	70,5	0,45	----	0,07	1,5	-----	39	278	24	13,5	16,5
	Итого за завтрак:	550	15,3	16,7	75,7	529,26	10,9	2,8	0,19	1,95	34,7	1429,2	408,92	202,69	76,78	258,9
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
592	Печень тушеная в соусе	35/35	12,66	8,76	3,81	159	6,07	1,59	28,86	5541	1159	200,3	25,62	14,8	223,29	4,72
таб.32	Овощи конс.порц	20	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62		0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	727	27,91	73,51	96,94	818,83	8,51	2,5	91,9	5543,83	3931,9	3041,8	360,27	205,91	702,09	79,82
	Итого за день:	1277	43,21	90,21	172,64	1348,09	19,41	5,3	92,09	5545,78	3302,24	2475,87	769,19	408,6	778,87	338,72

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
643	Птица тушеная в соусе	35/35	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37	5,6	70,6	1,06
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	150	1,2	0,6	12,15	58,5	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	577	23,29	20,37	99,18	590,26	5,12	0,57	2,75	69,03	750,1	395,5	89,3	166,9	300,8	10,41
Обед																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
511	Шницель рыбный	50	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6
таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
1009	Напиток из плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	700	23,45	17,9	91,71	645,43	3,52	2,08	6,6	19,64	1010,35	2018,25	1061,84	131,86	243,21	131,97
	Итого за день:	1277	46,74	38,27	190,89	1235,69	8,64	2,65	9,35	88,67	1760,45	2413,75	1151,14	298,76	544,01	142,38

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	90	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
	943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	310	17,83	18,57	64,15	494,76	0,41	0,32	0,56	85,5	273,93	224,4	218,4	33,4	217,08	1,01
Обед																
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,5	118,25	1,2	0,18	8,25	-----	587,3	481,43	29,2	27,3	67,6	5,5
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42
859/ССЖ/10	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	----	0,1	0,02	0,9	----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Кондитерское изд	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	----	----	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	675	21,58	12,13	92,14	645,78	6,3	0,6	15,57	39,92	1784,7	804,92	199,07	103,05	290,64	19
	Итого за день:	985	39,41	30,7	156,29	1140,54	6,71	0,92	16,13	125,42	2058,63	1029,32	417,47	136,45	507,72	20,01

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Блины п/ф	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
	Йогурт	150	2,9	2,5	4	50	0,8	0,2	0,7	20	50	146	120	14	90	0,1
	Фрукт	100	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	Итого за завтрак	370	7,87	17,35	62,72	409	1,6	0,29	38,86	20,65	139,4	451,3	289,7	116,7	131,85	120,44
Обед																
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц.	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
608	Биточек из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
	Сок фруктовый	180	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	700	27,11	23,31	279,93	784,53	6,22	0,84	14,02	99,9	2355	959,52	249,79	207,9	468	25,79
	Итого за день:	1070	34,98	40,66	342,65	1193,53	7,82	1,13	52,88	120,55	2494,4	1410,82	539,49	324,6	599,85	146,23