

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г

Утверждаю:

Директор муниципального  
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ  
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(ф),44,44(ф),44(ф2)49,53,58,68)**

2024г

День: понедельник. 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	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																	
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,06	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	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	-----	-----	0,024	-----	-----	-----	-----	5,52	7,92	20,88	0
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5
	Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,84	1,07	1,07	0,03	11,03	----	28,6	306	17,6	9,9	12,1	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>19,13</b>	<b>27,92</b>	<b>85,83</b>	<b>653,34</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>0,57</b>	<b>13,49</b>	<b>179,8</b>	<b>482,34</b>	<b>682,44</b>	<b>535,64</b>	<b>101,11</b>	<b>435,32</b>	<b>3,87</b>
<b>Обед</b>																	
216	Суп с макар.изд с ф/к	255	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	10,7
608/759	Биточки куриные с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81

682	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,67	0,03	-----	27	583,8	40,25	2,61	19	61,5	0,53
табл	Овощи порционно конс	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,012	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	60		---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого за обед:</b>	<b>777</b>	<b>20,32</b>	<b>20,27</b>	<b>92,43</b>	<b>648,66</b>	<b>3,79</b>	<b>0,28</b>	<b>4,78</b>	<b>53,9</b>	<b>2546,35</b>	<b>396,87</b>	<b>88,8</b>	<b>59,4</b>	<b>199,8</b>	<b>14,62</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1307</b>	<b>39,45</b>	<b>48,19</b>	<b>178,26</b>	<b>1302</b>	<b>5,69</b>	<b>0,86</b>	<b>18,27</b>	<b>233,7</b>	<b>3028,69</b>	<b>1079,31</b>	<b>624,4</b>	<b>160,5</b>	<b>635,12</b>	<b>18,49</b>

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

№ Рец. 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
<b>Завтрак</b>																
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	943
	Фрукт	120	1,02	0,18	9,78	44,74	0,08	0,08	72	-----	27,04	289,1	41,14	15,42	27,42	0,34

							3														
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22					
Табл.32	Овощи порционно св	30	0,33	0,06	1,14	3,6	0,15	0,03	5,26	---	0,9	87	4,2	6	3,9	0,27					
	Конд изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	---	0,02	---	---	---	---	5,52	7,92	20,88	0					
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>14,27</b>	<b>18,55</b>	<b>56,43</b>	<b>469,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,58</b>	<b>77,4</b>	<b>4</b>	<b>227,5</b>	<b>486,54</b>	<b>526,4</b>	<b>108,7</b>	<b>42,46</b>	<b>223</b>	<b>945,68</b>				
<b>Обед</b>																					
187	Щи из свежей капусты с карт с к/ф	255	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					
608/759	Котлета мясная/соус	60/30	8,38	10,02	9,15	162	1,9	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608				
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,84	231,86	2,5	0,33	0,2	---	---	583,45	259,6	2	14,82	140	210	5,01			
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18					
859	Компот из сух/фруктов	200	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	0,51	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					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>22,67</b>	<b>19,8</b>	<b>94,14</b>	<b>716,34</b>	<b>1,38</b>	<b>1,05</b>	<b>31,8</b>	<b>2</b>	<b>119,32</b>	<b>1303,9</b>	<b>742,08</b>	<b>221,6</b>	<b>5</b>	<b>302,1</b>	<b>4</b>	<b>619,57</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1285</b>	<b>36,94</b>	<b>38,35</b>	<b>150,57</b>	<b>1185,65</b>	<b>1,69</b>	<b>1,63</b>	<b>109,2</b>	<b>6</b>	<b>346,8</b>	<b>1790,4</b>	<b>1268,5</b>	<b>330,4</b>	<b>3</b>	<b>344,5</b>	<b>6</b>	<b>543,0</b>	<b>4</b>	<b>1565,2</b>	<b>5</b>

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

№ Рец. 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	
<b>Завтрак</b>																	
620	Фрикадельки в соусе из ф/кур	60/50	6,96	16,11	11,61	223		1,13	0,26	0,92	16,2	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	201,9		0,78	0,06	-----	-----	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,0	62	0 , 0 2	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13		0,28	0,02	3,75	----	24	179,4	14,25	9	12	1,73
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>572</b>	<b>14,07</b>	<b>24,06</b>	<b>72,5</b>	<b>567,79</b>		<b>2,19</b>	<b>0,39</b>	<b>4,67</b>	<b>26,9</b>	<b>725,73</b>	<b>389,88</b>	<b>46,73</b>	<b>40,7</b>	<b>149,69</b>	<b>82,06</b>
<b>Обед</b>																	
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1 , 1 5	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	5	4,17	0,19	4,04	32,5	994,9	177,89	31,23	33,71	124,2	1,37
Таб. 32	Овощи порционные конс	10	0,28	0,05	0,95	5,5		0,125	0,025	4,38	----	120	65	2,5	3,75	8,75	0,2
859/ссж/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6		---	0,01	1,8	----	12,02	112,4	6,4	3,6	4,4	0,18
	Фрукт	50	0,45	0,05	4,5	20,25	- - - - -	----	0,01	5	-----	----	-----	14	4	13	0,35
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>21,23</b>	<b>60,19</b>	<b>78,78</b>	<b>584,88</b>		<b>5,45</b>	<b>0,37</b>	<b>73,52</b>	<b>32,5</b>	<b>3493,22</b>	<b>2246,5</b>	<b>236,33</b>	<b>201,46</b>	<b>551,95</b>	<b>11,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1282</b>	<b>35,3</b>	<b>84,25</b>	<b>151,28</b>	<b>1152,67</b>		<b>7,64</b>	<b>0,76</b>	<b>78,19</b>	<b>59,4</b>	<b>4218,95</b>	<b>2636,4</b>	<b>283,06</b>	<b>242,16</b>	<b>701,64</b>	<b>93,51</b>

День: четверг. 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	
<b>Завтрак</b>																	
1044	Запеканка творожная со	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48	
	сгущённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04	
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Фрукт	140	0,05	0,05	13,7	62,04	0,28	0,04	14	---	25,5	272,4	22,3	12,58	15,37	3,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>19,63</b>	<b>12,73</b>	<b>81,18</b>	<b>507</b>	<b>0,7</b>	<b>0,35</b>	<b>14,58</b>	<b>45,5</b>	<b>312,7</b>	<b>502</b>	<b>246,5</b>	<b>47,1</b>	<b>238,45</b>	<b>4,08</b>	
<b>Обед</b>																	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с ф/кур	255	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	
510/759	Котлета рыбная/соус	75/30	12,19	6,19	4,75	131,25	0,16	0,06	4,66	7,28	915,71	406,96	48,84	60,66	202,75	1,11	
Таб.32	Овощи порц свеж	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18	
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	109,73	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01	
	Сок фруктовый	180	1	-----	25,4	105,6	-	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6

							-									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>21,56</b>	<b>16,46</b>	<b>73,23</b>	<b>563,11</b>	<b>27,82</b>	<b>0,57</b>	<b>45,02</b>	<b>7,28</b>	<b>2128,61</b>	<b>1998,76</b>	<b>183,77</b>	<b>144,69</b>	<b>434,35</b>	<b>18,95</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1230</b>	<b>41,19</b>	<b>29,19</b>	<b>154,41</b>	<b>1070,11</b>	<b>28,52</b>	<b>0,92</b>	<b>59,6</b>	<b>52,78</b>	<b>2441,31</b>	<b>2500,76</b>	<b>430,27</b>	<b>191,79</b>	<b>672,8</b>	<b>23,03</b>

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

№ рец. 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
<b>Завтрак</b>																
637/759	Птица тушеная в соусе	45/45	10,38	9	2,34	128,7	2,2	0,17	2,36	22,5	154,5	108,8	31,68	4,77	60,49	0,91
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	210,11	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
Таб.32	Овощи свежие порц	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,0	62	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>492</b>	<b>15,84</b>	<b>13,54</b>	<b>64,08</b>	<b>448,77</b>	<b>2,94</b>	<b>0,24</b>	<b>4,14</b>	<b>22,5</b>	<b>738,9</b>	<b>186,65</b>	<b>51,19</b>	<b>33,77</b>	<b>141,37</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>																

							1 , 1										
197	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	12	82,3	5 0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92	
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	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	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75	
1008	Напиток из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>17,78</b>	<b>29,33</b>	<b>96,27</b>	<b>764,13</b>	<b>2,93</b>	<b>0,53</b>	<b>12,15</b>	<b>16,22</b>	<b>1447,73</b>	<b>697,18</b>	<b>331,68</b>	<b>283,32</b>	<b>230,34</b>	<b>82,18</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1252</b>	<b>33,62</b>	<b>42,87</b>	<b>160,35</b>	<b>1212,9</b>	<b>5,87</b>	<b>0,77</b>	<b>16,29</b>	<b>38,72</b>	<b>2186,63</b>	<b>883,83</b>	<b>382,87</b>	<b>317,09</b>	<b>371,71</b>	<b>84,19</b>	



День: понедельник. 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
<b>Завтрак</b>																
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	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	----	----	-----	158,67	29,33	132	2,4
	Кондитерское изделие	23	1,96	2,6	16	95,3	----	0,031	----	----	----	----	7,04	10,1	26,6	0,34
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	----	24	39	14,25	9	12	1,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>518</b>	<b>16,94</b>	<b>25,54</b>	<b>86,9</b>	<b>478,99</b>	<b>0,77</b>	<b>0,28</b>	<b>6,13</b>	<b>50,6</b>	<b>382,9</b>	<b>237,5</b>	<b>336,76</b>	<b>103,63</b>	<b>305,6</b>	<b>82,09</b>
<b>Обед</b>																
187	Щи из св.капуст. с картофелем с ф/кур	255	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	70	11,64	13,43	2,31	176,8	2,88	0,13	0,74	-----	893,6	249,2	17,45	17,62	123,32	2,45
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,84	231,86	0,33	0,2	-----	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01
Таб.32	Овощи свежие порц	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09
	Напиток из суш.ягод	200	0,4	0,27	17,2	72,8	----	0,01	100	----	20	500	7,73	2,67	2,13	0,53
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>26,06</b>	<b>23,3</b>	<b>76,28</b>	<b>688,14</b>	<b>4,07</b>	<b>0,51</b>	<b>118,29</b>	<b>0</b>	<b>2088,95</b>	<b>1421,12</b>	<b>102,2</b>	<b>198,49</b>	<b>436,25</b>	<b>10,04</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1253</b>	<b>43</b>	<b>48,84</b>	<b>163,18</b>	<b>1167,13</b>	<b>4,84</b>	<b>0,79</b>	<b>124,42</b>	<b>50,6</b>	<b>2471,85</b>	<b>1658,62</b>	<b>438,96</b>	<b>302,12</b>	<b>741,85</b>	<b>92,13</b>

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

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	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
943	Чай с сахаром	200/15	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	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,24	0,03	7,5	----	-----	20,8	6	31,5	21	0,45
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>557</b>	<b>15,83</b>	<b>16,48</b>	<b>77,05</b>	<b>522,54</b>	<b>3,76</b>	<b>0,2</b>	<b>7,98</b>	<b>26,9</b>	<b>1759,6</b>	<b>163</b>	<b>56,45</b>	<b>58,1</b>	<b>113,18</b>	<b>227,3</b>
<b>Обед</b>																
206	Суп картофельный с горохом с кур.ф	250/5	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	210,11	0,67	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	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
таб.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18
859	Напиток из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	----	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>22,52</b>	<b>62,68</b>	<b>91,87</b>	<b>679,14</b>	<b>1,96</b>	<b>0,96</b>	<b>63,69</b>	<b>3,73</b>	<b>2376,9</b>	<b>3523,67</b>	<b>557,22</b>	<b>205,48</b>	<b>478,73</b>	<b>232,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>38,35</b>	<b>79,16</b>	<b>168,92</b>	<b>1201,68</b>	<b>5,72</b>	<b>1,16</b>	<b>71,67</b>	<b>30,63</b>	<b>4136,5</b>	<b>3686,67</b>	<b>613,67</b>	<b>263,58</b>	<b>591,91</b>	<b>459,81</b>

День: среда. 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
<b>Завтрак</b>																
637/759	Филе куриное тушеное в соусе (филе)	45/45	10,36	7,71	2,61	121,24	-----	0,03	0,09	19,8	----	464,37	28,2	11,4	74,7	6,6
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,81	231,86	0,33	0,2	-----	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	50	0,45	0,05	4,5	20,25	---	0,01	5	---	---	---	14	4	3	0,35
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,45	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	5,75	8,25	21,75	0,28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>537</b>	<b>21,77</b>	<b>12,13</b>	<b>74,22</b>	<b>493,8</b>	<b>0,33</b>	<b>0,3</b>	<b>5,09</b>	<b>22,63</b>	<b>583,45</b>	<b>725,19</b>	<b>84,07</b>	<b>177,85</b>	<b>311,85</b>	<b>16,63</b>
<b>Обед</b>																
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
637/759	Птица отварная с соусом	85/30	18,43	11,34	---	175,7	---	0,03	---	17	---	---	34,01	17	121,88	1,7
715	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,85	0,91	0,17	17,87	65,71	631,11	378,07	53,08	23,23	64,28	0,86
859/ССЖ/10	Напитк из сока фрукт.	200	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>29,38</b>	<b>33,63</b>	<b>72,02</b>	<b>724,68</b>	<b>1,31</b>	<b>0,76</b>	<b>17,98</b>	<b>84,11</b>	<b>631,11</b>	<b>1172,14</b>	<b>443,09</b>	<b>97,13</b>	<b>251,2</b>	<b>45,9</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1302</b>	<b>51,15</b>	<b>45,76</b>	<b>146,24</b>	<b>1218,48</b>	<b>1,64</b>	<b>1,06</b>	<b>23,07</b>	<b>106,74</b>	<b>1214,56</b>	<b>1897,33</b>	<b>527,16</b>	<b>274,98</b>	<b>563,05</b>	<b>425,08</b>

День: четверг. 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
<b>Завтрак</b>																
1044	Запеканка творожная со сгущ молоком	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	140	0,05	0,05	13,7	62,04	0,28	0,04	14	---	25,5	272,4	22,3	12,58	15,37	2,06
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>19,63</b>	<b>12,73</b>	<b>81,18</b>	<b>507</b>	<b>0,7</b>	<b>0,35</b>	<b>14,49</b>	<b>0,35</b>	<b>51,8</b>	<b>617,9</b>	<b>246,4</b>	<b>172,48</b>	<b>100,77</b>	<b>163,6</b>
<b>Обед</b>																
170	Борщ из свежей капусты с картоф с ф/кур	255	1,83	4,90	11,75	114,4		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6
608/759	Биточки из говядины с соусом	60/30	7,4	7,2	2,34	103	3,6	0,05	2,91	-----	-----	-----	12,03	11	36,2	1,2
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
859	Компот из св.ягод ассорти	200	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	0,57	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>18,37</b>	<b>20,18</b>	<b>80,45</b>	<b>649,83</b>	<b>4,42</b>	<b>26,4</b>	<b>3,57</b>	<b>10,7</b>	<b>584,18</b>	<b>894,48</b>	<b>446,01</b>	<b>99,85</b>	<b>167,93</b>	<b>57,47</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1215</b>	<b>38</b>	<b>32,91</b>	<b>161,63</b>	<b>1156,83</b>	<b>5,12</b>	<b>26,75</b>	<b>18,06</b>	<b>11,05</b>	<b>635,98</b>	<b>1512,38</b>	<b>692,41</b>	<b>272,33</b>	<b>268,7</b>	<b>221,07</b>

День: пятница. 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
<b>Завтрак</b>																
	Блины п/ф с начинкой	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
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 с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	----	----	-----	158,67	29,33	132	2,4
	Фрукт	90	0,77	0,13	7,33	33,55	0,17	0,036	54	----	10,1	131,1	30,85	11,57	20,57	0,25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>13,62</b>	<b>22,05</b>	<b>73,03</b>	<b>512,75</b>	<b>0,85</b>	<b>0,07</b>	<b>55,84</b>	<b>0,65</b>	<b>187,5</b>	<b>334</b>	<b>379,22</b>	<b>154,6</b>	<b>182,22</b>	<b>189,79</b>
<b>Обед</b>																
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
590	Жаркое по-домашн с ф/куриным	200	14,32	13,36	17,33	247,38	5,18	0,25	12,92	16,64	1285,92	749	41,95	44,1	123,35	2,19
таб 32	Овощи порц конс	15	0,165	0,03	0,57	1,8	0,08	0,15	2,63	---	0,45	43,5	2,1	3	3,9	0,14
944	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,2	60	----	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>23,31</b>	<b>18,69</b>	<b>222,93</b>	<b>574,91</b>	<b>5,77</b>	<b>0,76</b>	<b>16,37</b>	<b>52,47</b>	<b>1640,27</b>	<b>1012,5</b>	<b>239,85</b>	<b>102,1</b>	<b>315,75</b>	<b>22,78</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1190</b>	<b>36,94</b>	<b>40,74</b>	<b>295,96</b>	<b>1087,66</b>	<b>6,61</b>	<b>0,83</b>	<b>72,21</b>	<b>53,12</b>	<b>1827,77</b>	<b>1346,5</b>	<b>619,07</b>	<b>256,7</b>	<b>497,97</b>	<b>212,57</b>

