



Согласовано

директор

Утверждено

директор ООО «Шик»



**Циклическое меню горячего питания  
с витаминизацией**

детей в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ №12 г.о Чапаевск  
2023 учебный год.

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Гутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



СОГЛАСОВАНО  
(подпись)  
(печать)  
(дата)

День: День 1  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
243	Соусы, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35		
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	9,90	0,33		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	<b>ОБЕД</b>															
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58		
243	Соусы, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56		
342	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12	20,56	11,20	11,06	0,80		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,49</b>	<b>56,11</b>	<b>268,60</b>	<b>2130,25</b>	<b>1,95</b>	<b>423,48</b>	<b>0,07</b>	<b>21,95</b>	<b>500,92</b>	<b>2078,28</b>	<b>870,32</b>	<b>36,56</b>		

День: День 2  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
224	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	120	12,49	11,84	39,25	313,72	0,08	0,96	0,05	1,91	205,81	210,96	32,35	0,80		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	120	3,31	6,10	23,70	163,63	0,06	0,53	0,02	0,10	72,91	85,49	20,29	0,46		

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,33
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
66	Салат из моркови с изюмом	67	0,84	0,09	14,93	63,85	0,04	2,70	0,00	0,24	21,25	37,53	22,35	0,61
279	Тертые 2-й вариант	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,33
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,82</b>	<b>36,49</b>	<b>199,00</b>	<b>1519,72</b>	<b>0,68</b>	<b>56,26</b>	<b>0,11</b>	<b>6,61</b>	<b>506,53</b>	<b>729,92</b>	<b>236,73</b>	<b>12,58</b>

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28			
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,33			
	Кондитерское изделие (печенье вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	<b>ОБЕД</b>																
112	Борщ с капустой и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00			
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28			
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90			
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,33			
	Кондитерское изделие (печенье вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>99,11</b>	<b>54,14</b>	<b>319,28</b>	<b>2399,92</b>	<b>2,08</b>	<b>409,17</b>	<b>0,13</b>	<b>24,21</b>	<b>701,26</b>	<b>2326,09</b>	<b>753,80</b>	<b>36,17</b>			

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
			углеводы				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			белки	жиры	6																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	175,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91								
309	Макаронные изделия отварные	150	5,62	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11								
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90								
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33								
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93								
	<b>ОБЕД</b>																					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23								
290	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91								
309	Макаронные изделия отварные	150	5,62	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11								
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90								
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33								
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,14</b>	<b>35,49</b>	<b>130,04</b>	<b>1254,87</b>	<b>0,39</b>	<b>14,16</b>	<b>0,08</b>	<b>7,91</b>	<b>214,81</b>	<b>448,86</b>	<b>142,09</b>	<b>9,59</b>								

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
			углеводы				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			белки	жиры	6																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	<b>ЗАВТРАК</b>																					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	2,78	4,87	19,25	302,00	0,04	0,53	0,03	0,24	60,94	53,72	9,23	0,23								
4	Бутерброды с отварным мясом	60	9,46	1,19	17,83	120,00	0,06	0,12	0,00	0,52	10,28	78,40	12,16	0,96								
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28								
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33								
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20								
	<b>ОБЕД</b>																					
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30								
67	Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43								
252	Колбаса, сардельки, сосиски жареные	80	7,06	15,12	2,64	176,00	0,10	0,01	0,03	0,28	23,53	95,84	12,47	0,96								
309	Макаронные изделия отварные	150	5,62	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11								
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20								
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28								
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33								
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93								
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,88</b>	<b>83,12</b>	<b>140,17</b>	<b>1670,29</b>	<b>0,61</b>	<b>28,24</b>	<b>0,08</b>	<b>28,20</b>	<b>284,23</b>	<b>595,00</b>	<b>160,30</b>	<b>12,74</b>								

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	--	--	-------------------------------	--------------	--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	--

№	1	2	3	Белки		жиры	углеводы	7	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
				4	5												6
		<b>ЗАВТРАК</b>															
243		Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82	
331		Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20	
309		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11	
502		Напиток с витаминами "Виташока"	200	16,00	8,00	12,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,02	4,00	0,00	
H		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	26,10	9,90	0,90	0,33	
H		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
389		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00	
		<b>ОБЕД</b>															
103		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	1,43	28,20	67,58	27,28	1,13	
243		Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82	
331		Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20	
502		Напиток с витаминами "Виташока"	200	16,00	8,00	12,00	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,02	4,00	0,00	
H		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	26,10	9,90	0,90	0,33	
H		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
389		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>100,18</b>	<b>61,90</b>	<b>194,05</b>	<b>1923,20</b>	<b>1,58</b>	<b>409,59</b>	<b>0,07</b>	<b>20,47</b>	<b>20,47</b>	<b>440,54</b>	<b>1677,24</b>	<b>599,17</b>	<b>26,80</b>	

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

категория:

№	1	2	3	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг		Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		<b>ЗАВТРАК</b>															
210		Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	0,07	0,18	0,23	0,53	0,53	72,84	159,55	11,41	1,87	
67		Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43	
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	
H		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
H		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
500		Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряники)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25	
338		Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
		<b>ОБЕД</b>															
92		Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,65	4,93	6,27	81,50	0,05	11,08	0,00	2,35	2,35	47,33	44,28	20,43	0,78	
67		Винегрет овощной	50	0,69	5,01	3,28	61,00	0,02	5,87	0,00	2,31	2,31	20,73	19,27	10,06	0,43	
294		Котлеты или биточки куриные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	3,52	41,29	89,32	12,31	1,06	
302		Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56	
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	
H		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
H		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
500		Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряники)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25	
338		Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,51</b>	<b>54,65</b>	<b>188,43</b>	<b>1650,82</b>	<b>1,27</b>	<b>44,93</b>	<b>0,25</b>	<b>14,34</b>	<b>14,34</b>	<b>352,30</b>	<b>764,78</b>	<b>294,31</b>	<b>17,94</b>	

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5												6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93				
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28				
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	15,40	0,04	12,25	0,00	0,49	9,80	18,20	14,00	0,63				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
	<b>ОБЕД</b>																	
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30				
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217,00	0,07	11,32	0,02	1,96	36,80	108,20	38,69	1,93				
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28				
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,77	0,14	2,66	15,40	0,04	12,25	0,00	0,49	9,80	18,20	14,00	0,63				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>82,03</b>	<b>77,17</b>	<b>200,08</b>	<b>2072,29</b>	<b>1,64</b>	<b>448,19</b>	<b>0,03</b>	<b>44,50</b>	<b>497,37</b>	<b>1838,52</b>	<b>665,26</b>	<b>30,49</b>				

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5												6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
223	Запеканка из творога (с джемом)	120	17,53	13,27	33,60	324,00	0,07	0,56	0,07	0,49	234,71	258,19	31,87	0,77				
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	100	2,78	4,87	19,25	132,27	0,04	0,53	0,03	0,24	60,94	53,72	9,23	0,23				
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28				
3	Бульброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59				
	<b>ОБЕД</b>																	
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93				
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	0,01	3,43	0,01	1,38	74,76	54,44	12,82	0,74				
268	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,50	11,00	6,51	156,37	0,04	0,16	0,02	1,62	19,61	85,82	25,36	1,28				
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56				
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20				
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,81</b>	<b>58,56</b>	<b>176,22</b>	<b>1630,37</b>	<b>0,62</b>	<b>14,31</b>	<b>0,22</b>	<b>8,73</b>	<b>667,76</b>	<b>941,97</b>	<b>301,33</b>	<b>11,60</b>				

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

категория:

категория: МЛ. ШКОЛЬНИКИ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58	
312	Поре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34	
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36	
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>ОБЕД</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58	
312	Поре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34	
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,01</b>	<b>29,93</b>	<b>110,55</b>	<b>1125,97</b>	<b>0,67</b>	<b>91,35</b>	<b>0,02</b>	<b>11,46</b>	<b>284,99</b>	<b>746,46</b>	<b>207,26</b>	<b>12,34</b>	

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: МЛ. ШКОЛЬНИКИ

категория: МЛ. ШКОЛЬНИКИ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20	
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56	
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00	
	<b>ОБЕД</b>														
101	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,10	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5,05	14,14	0,22	149,09	0,08	0,00	0,02	0,23	16,82	73,64	9,09	0,82	
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20	
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
H	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,40	0,03	3,43	0,00	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,12</b>	<b>53,56</b>	<b>218,20</b>	<b>1906,55</b>	<b>2,00</b>	<b>416,45</b>	<b>0,07</b>	<b>20,64</b>	<b>450,62</b>	<b>2076,28</b>	<b>856,80</b>	<b>35,26</b>	

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: МЛ. ШКОЛЬНИКИ

категория: МЛ. ШКОЛЬНИКИ



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
3	Бульброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ОБЕД</b>															
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78		
62	Салат из моркови с сахаром или медом	67	0,82	0,06	7,69	54,74	0,04	2,25	0,00	8,98	17,26	35,36	24,15	0,44		
279	Тертели 2-й вариант	60	4,07	4,52	5,15	77,45	0,03	0,22	0,02	0,25	12,90	45,35	9,00	0,37		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44		
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,28</b>	<b>42,85</b>	<b>240,58</b>	<b>1766,55</b>	<b>1,22</b>	<b>259,26</b>	<b>0,15</b>	<b>22,97</b>	<b>660,47</b>	<b>1347,82</b>	<b>453,27</b>	<b>22,69</b>		

День: День 13

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	<b>ОБЕД</b>															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		
291	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,08	4,52	0,02	0,38	34,76	131,51	40,53	1,49		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,37</b>	<b>31,97</b>	<b>281,72</b>	<b>1960,13</b>	<b>1,52</b>	<b>426,25</b>	<b>0,03</b>	<b>21,42</b>	<b>501,32</b>	<b>1789,19</b>	<b>659,41</b>	<b>26,22</b>		

День: День 14  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,04	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34		
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38		
	<b>ОБЕД</b>															
119	Суп с бобовыми	250	7,15	48,15	15,62	549,25	0,18	1,00	0,00	22,28	74,38	184,33	42,28	2,30		
294	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	8,45	9,85	10,36	164,00	0,13	0,84	0,02	1,58	37,94	48,80	13,40	0,98		
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34		
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
45	Салат из белокочанной капусты	75	0,98	2,44	4,70	44,70	0,02	14,14	0,00	6,32	21,62	20,83	21,23	0,38		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,22</b>	<b>92,16</b>	<b>135,41</b>	<b>1772,60</b>	<b>0,95</b>	<b>81,44</b>	<b>0,06</b>	<b>40,55</b>	<b>570,64</b>	<b>931,73</b>	<b>274,57</b>	<b>11,86</b>		

День: День 15  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Мл. школьники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
269	Котлеты, биточки (особые)	50	7,64	11,64	6,03	160,91	0,08	0,12	0,02	0,42	15,00	86,05	15,57	1,19		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44		
	<b>ОБЕД</b>															
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,13	11,08	0,00	1,28	29,70	72,23	29,68	1,15		
269	Котлеты, биточки (особые)	50	7,64	11,64	6,03	160,91	0,08	0,12	0,02	0,42	15,00	86,05	15,57	1,19		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11		
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	0,01	0,67	0,02	0,15	14,62	14,69	4,90	0,20		
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93		
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,87	0,44		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	41,78	50,00	137,52	1403,62	0,59	18,34	0,07	23,45	257,56	536,39	172,16	10,12
----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-------	--------	--------	--------	-------

День: День 16

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мп. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	210	6.11	10.71	32.38	250.99	0.08	1.18	0.06	0.53	133.77	118.19	20.31	0.46
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.32	0.02	28.84	118.00	0.00	0.30	0.00	0.16	24.98	11.56	6.32	0.90
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
505	Снежок 2.5% жирности	200	5.00	5.40	21.60	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20.00	2.00	58.00	330.00	0.56	200.00	0.00	8.00	140.00	640.00	240.00	10.00
	<b>ОБЕД</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	2.85	17.45	118.25	0.10	8.25	0.00	1.43	29.20	67.58	27.28	1.13
243	Сосиски, сардельки отварные	50	5.05	14.14	0.22	149.09	0.08	0.00	0.02	0.23	16.82	73.64	9.09	0.82
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.51	26.44	168.45	0.06	0.00	0.00	0.98	4.86	37.17	21.12	1.11
331	Соус сметаный с томатом	50	0.88	2.50	3.51	40.05	0.01	0.67	0.02	0.15	14.62	14.69	4.90	0.20
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.98	20.92	113.40	0.02	0.38	0.00	0.04	128.78	86.56	12.88	0.08
73	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.72	80.28	0.02	2.81	0.00	8.88	54.56	33.48	10.87	0.44
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20.00	2.00	58.00	330.00	0.56	200.00	0.00	8.00	140.00	640.00	240.00	10.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,26</b>	<b>51,68</b>	<b>278,78</b>	<b>2134,73</b>	<b>1,62</b>	<b>413,58</b>	<b>0,10</b>	<b>29,70</b>	<b>739,19</b>	<b>1838,66</b>	<b>627,55</b>	<b>27,66</b>

День: День 17

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: Мп. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
210	Омлет натуральный	106	9.85	17.54	1.87	204.69	0.07	0.18	0.23	0.53	72.84	159.55	11.41	1.87
67	Винегрет овощной	50	0.69	5.01	3.28	61.00	0.02	5.87	0.00	2.31	20.73	19.27	10.06	0.43
378	Чай молоком	215	0.06	0.02	15.01	60.01	0.00	0.02	0.00	0.00	11.09	2.80	1.40	0.28
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	0.03	0.00	0.00	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пряник)	50	1.88	2.95	18.73	104.28	0.02	0.00	0.00	0.00	5.00	17.25	3.25	0.25
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>ОБЕД</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	89.75	0.05	15.78	0.00	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
67	Винегрет овощной	50	0.69	5.01	3.28	61.00	0.02	5.87	0.00	2.31	20.73	19.27	10.06	0.43
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с соусом)	100	8.45	9.85	10.36	164.00	0.13	0.84	0.04	1.58	37.94	48.80	13.40	0.98
302	Каша рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.00	0.00	0.60	14.82	203.93	136.83	4.56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.80	0.02	0.72	0.00	0.50	32.48	23.44	17.46	0.70

Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
500	Кондитерское изделие (печенье, вафли или пранник)	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0,02	0,00	0,00	0,00	5,00	17,25	3,25	0,25
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,43</b>	<b>56,51</b>	<b>172,12</b>	<b>1597,78</b>	<b>0,74</b>	<b>49,27</b>	<b>0,27</b>	<b>11,90</b>	<b>329,49</b>	<b>698,34</b>	<b>281,03</b>	<b>17,49</b>

День: День 18

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	41,29	99,32	12,31	1,06			
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90			
347	Компот из плодов и ягод (вишня, или черешня, или яблоки, или сливы)	200	0,48	0,18	32,44	133,40	0,00	1,98	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	<b>ОБЕД</b>																
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93			
234	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	9,05	7,95	11,29	152,50	0,64	0,50	0,02	3,52	41,29	99,32	12,31	1,06			
199	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,29	0,00	0,03	0,45	110,37	295,08	56,64	3,90			
347	Компот из плодов и ягод (вишня, или черешня, или яблоки, или сливы)	200	0,48	0,18	32,44	133,40	0,00	1,98	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>96,59</b>	<b>40,46</b>	<b>301,07</b>	<b>2196,97</b>	<b>3,25</b>	<b>433,34</b>	<b>0,10</b>	<b>28,37</b>	<b>704,03</b>	<b>2294,49</b>	<b>707,24</b>	<b>40,69</b>			

День: День 19

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Мл. школьники

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
261	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11			
3	Бутерброд с сыром	62	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	0,07	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00			

