

Российская Федерация Иркутской области  
Управление образования администрации Киренского муниципального района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с. Кривошапкино»

Директор МКОУ «Основная школа с. Кривошапкино»



А.Ю. Проханов

2023 год

## Десятидневное меню

для организации питания детей от 7-ми до 11-ти лет

на осенне-зимний период

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                           | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры      | В1, мг.      | В2, мг.      | С, мг.       | Fe, мг.        | Ca, мг.       | A, мг.        | Mg, мг.      | D, мг.        | K, мг.        | P, мг.       | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.      |
|-----------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                       |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |                  |              |              |              |                |               |               |              |               |               |              |              |              |             |
| Неделя 1              |  |              |                  |               |                |                         |                  |              |              |              |                |               |               |              |               |               |              |              |              |             |
| День 1                |  |              |                  |               |                |                         |                  |              |              |              |                |               |               |              |               |               |              |              |              |             |
| ЗАВТРАК               | Каша манная молочная жидкая                  | 150          | 4,65             | 6,60          | 27,15          | 199,55                  | 262              | 0            | 0,09         | 0            | 0              | 113,59        | 0             | 4,08         | 0             | 30,13         | 19,63        | 0            | 0            | 0,12        |
|                       | Какао с молоком                              | 200          | 3,60             | 3,30          | 25,00          | 144                     | 496              | 0,03         | 0,07         | 0            | 0,4            | 139,38        | 0             | 13,86        | 0             | 45,86         | 19,66        | 0            | 0            | 0,24        |
|                       | Бутерброды с повидлом с маслом               | 33/22/5      | 2,62             | 4,22          | 32,36          | 170,18                  | 2                | 0            | 0,005        | 0            | 0,01           | 1,58          | 0             | 0            | 0             | 9,32          | 0            | 0            | 0            | 0           |
|                       | Фрукты свежие (яблоки)                       | 100          | 0,40             | 0,40          | 9,80           | 47                      | пром.изг.        | 0,03         | 0,02         | 10           | 2,2            | 16            | 0             | 9            | 0             | 120           | 11           | 0            | 0            | 0,01        |
|                       | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                      | <b>510</b>   | <b>11,27</b>     | <b>14,52</b>  | <b>94,31</b>   | <b>560,73</b>           |                  | <b>0,06</b>  | <b>0,19</b>  | <b>10,00</b> | <b>2,61</b>    | <b>270,55</b> | <b>0,00</b>   | <b>26,94</b> | <b>0,00</b>   | <b>205,31</b> | <b>50,29</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,37</b> |
| ОБЕД                  | Картофельное пюре                            | 150          | 3,15             | 6,90          | 18,35          | 154                     | 429              | 0,16         | 0,07         | 0            | 0              | 41,55         | 0             | 28,98        | 0             | 215,68        | 73,08        | 0            | 0            | 0,08        |
|                       | Рыба, тушеная в сметанном соусе              | 64,5/25,5    | 8,73             | 4,68          | 3,61           | 85,3                    | 342/ соус<br>442 | 0,07         | 0,033        | 0            | 0,37           | 72,27         | 0,009         | 17,59        | 0             | 50,88         | 119,57       | 0,1          | 0            | 1,06        |
|                       | Суп картофельный с бобовыми (гороховый)      | 200          | 1,84             | 3,40          | 14,10          | 89,4                    | 144              | 0,2          | 0,04         | 0            | 0,89           | 30,34         | 0             | 13,06        | 0             | 56,84         | 35,1         | 0            | 0            | 0,04        |
|                       | Овощи натуральные соленые (помидоры)         | 60           | 0,66             | 0,06          | 2,10           | 12                      | 107              | 0,02         | 0,009        | 6            | 0,11           | 8,4           | 0,3           | 12           | 0             | 0             | 15,6         | 0            | 0            | 0           |
|                       | Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,80             | 0,40          | 24,60          | 124,5                   | пром.изг.        | 0,05         | 0,02         | 0            | 0,5            | 10            | 0             | 7            | 0             | 26,5          | 22,5         | 0            | 0,005        | 0,02        |
|                       | Хлеб ржаной                                  | 48           | 3,17             | 0,58          | 19,43          | 83,52                   | пром.изг.        | 0,09         | 0,032        | 0            | 0,86           | 36,8          | 0             | 22,56        | 0             | 77,6          | 55,84        | 0            | 0            | 0,038       |
|                       | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200          | 1,00             | 0,20          | 0,20           | 92                      | пром.изг.        | 0,02         | 0,02         | 4            | 2,8            | 14            | 0             | 8            | 0             | 110           | 14           | 0            | 0            | 0,04        |
|                       | Печенье                                      | 30           | 2,25             | 2,94          | 26,32          | 131,1                   | пром.изг.        | 0            | 0,007        | 0            | 0              | 7,8           | 0             | 9            | 0             | 0             | 25,2         | 0            | 0            | 0           |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  | <b>828</b>                                   | <b>24,60</b> | <b>19,16</b>     | <b>108,71</b> | <b>771,82</b>  |                         | <b>0,61</b>      | <b>0,23</b>  | <b>10,00</b> | <b>5,53</b>  | <b>221,16</b>  | <b>0,31</b>   | <b>118,19</b> | <b>0,00</b>  | <b>537,50</b> | <b>360,89</b> | <b>0,10</b>  | <b>0,005</b> | <b>1,28</b>  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>1338</b>                                  | <b>35,87</b> | <b>33,68</b>     | <b>203,02</b> | <b>1332,55</b> |                         | <b>0,67</b>      | <b>0,416</b> | <b>20</b>    | <b>8,14</b>  | <b>491,709</b> | <b>0,309</b>  | <b>145,13</b> | <b>0</b>     | <b>742,81</b> | <b>411,18</b> | <b>0,1</b>   | <b>0,005</b> | <b>1,648</b> |             |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры    | В1, мг.      | В2, мг.      | С, мг.       | Fe, мг.     | Ca, мг.        | А, мг.       | Mg, мг.       | D, мг.      | К, мг.        | Р, мг.        | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.       |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                         |                                     |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                |              |              |              |             |                |              |               |             |               |               |              |              |              |
| Неделя 1                |                                     |             |                  |              |               |                         |                |              |              |              |             |                |              |               |             |               |               |              |              |              |
| День 2                  |                                     |             |                  |              |               |                         |                |              |              |              |             |                |              |               |             |               |               |              |              |              |
| ЗАВТРАК                 | Каша пшеничная молочная жидкая      | 150         | 5,35             | 7,10         | 31,85         | 212,7                   | 267            | 0,06         | 0,7          | 0            | 0           | 121,99         | 0            | 0,42          | 0           | 0,12          | 0             | 0            | 0            | 0,09         |
|                         | Кофейный напиток с молоком          | 200         | 3,20             | 2,70         | 15,90         | 79                      | 501            | 0,04         | 0,08         | 0            | 0           | 135,7          | 0            | 1,2           | 0           | 0,3           | 0             | 0            | 0            | 0,24         |
|                         | Бутерброд с сыром                   | 46/14       | 6,37             | 3,23         | 22,31         | 138,46                  | 1              | 0,09         | 0,01         | 0            | 0,47        | 105,61         | 0            | 0             | 0           | 15,98         | 0             | 0            | 0            | 0            |
|                         | Йогурт                              | 180         | 9,00             | 4,50         | 6,30          | 97,2                    | пром.изг.      | 0,042        | 0,21         | 1,08         | 0,18        | 214,2          | 0,036        | 25,2          | 0           | 203           | 163,8         | 0,019        | 0            | 0,072        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                     | <b>590</b>  | <b>23,92</b>     | <b>17,53</b> | <b>76,36</b>  | <b>527,36</b>           |                | <b>0,23</b>  | <b>1,00</b>  | <b>1,08</b>  | <b>0,65</b> | <b>577,50</b>  | <b>0,04</b>  | <b>26,82</b>  | <b>0,00</b> | <b>219,40</b> | <b>163,80</b> | <b>0,019</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,40</b>  |
| ОБЕД                    | Макаронные изделия отварные с сыром | 135/15      | 7,58             | 8,58         | 27,50         | 191,25                  | 295            | 0,07         | 0,04         | 0            | 0,04        | 186,31         | 0,06         | 8,17          | 0           | 15            | 81,01         | 0            | 0            | 0,54         |
|                         | Печень говяжья по-строгановски      | 90          | 9,72             | 11,30        | 5,52          | 169,28                  | 398            | 0,26         | 0,9          | 0            | 3,84        | 42,55          | 0,94         | 15,17         | 0           | 33,44         | 264,63        | 0,012        | 0,036        | 0,48         |
|                         | Овощи натуральные соленные (огурцы) | 60          | 0,48             | 0,06         | 1,02          | 7,8                     | 107            | 0,01         | 0,012        | 3            | 0           | 13,8           | 0            | 0             | 0           | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            |
|                         | Кисель из кураги                    | 200         | 0,90             | 0,06         | 33,76         | 154,6                   | 355            | 0,02         | 0,04         | 0            | 0,3         | 46,1           | 0,12         | 23,2          | 0           | 145,36        | 36,14         | 0            | 0            | 0,44         |
|                         | Суп картофельный с клецками         | 200         | 0,96             | 2,18         | 8,02          | 55,4                    | 146/<br>кл.172 | 0,04         | 0,03         | 0            | 0,03        | 10,24          | 0            | 10,62         | 0           | 43,66         | 31,22         | 0            | 0            | 0,04         |
|                         | Фрукты свежие (апельсин)            | 100         | 0,90             | 0,20         | 8,10          | 43                      | пром.изг.      | 0,04         | 0,03         | 50           | 0,3         | 40             | 0,01         | 13            | 0           | 151           | 23            | 0            | 0            | 0,04         |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 124,5                   | пром.изг.      | 0,05         | 0,02         | 0            | 0,5         | 10             | 0            | 7             | 0           | 26,5          | 22,5          | 0            | 0,005        | 0,02         |
|                         | Хлеб ржаной                         | 48          | 3,17             | 0,58         | 19,43         | 83,52                   | пром.изг.      | 0,09         | 0,032        | 0            | 0,86        | 36,8           | 0            | 22,56         | 0           | 77,6          | 55,84         | 0            | 0            | 0,038        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                     | <b>898</b>  | <b>27,51</b>     | <b>23,36</b> | <b>127,95</b> | <b>829,35</b>           |                | <b>0,58</b>  | <b>1,104</b> | <b>53</b>    | <b>5,87</b> | <b>385,795</b> | <b>1,13</b>  | <b>99,72</b>  | <b>0</b>    | <b>492,56</b> | <b>514,34</b> | <b>0,012</b> | <b>0,041</b> | <b>1,598</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                     | <b>1488</b> | <b>51,43</b>     | <b>40,89</b> | <b>204,31</b> | <b>1356,71</b>          |                | <b>0,812</b> | <b>2,104</b> | <b>54,08</b> | <b>6,52</b> | <b>963,295</b> | <b>1,166</b> | <b>126,54</b> | <b>0</b>    | <b>711,96</b> | <b>678,14</b> | <b>0,031</b> | <b>0,041</b> | <b>2</b>     |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур | В1, мг.     | В2, мг.      | С, мг.      | Fe, мг.      | Ca, мг.        | A, мг.       | Mg, мг.       | D, мг.       | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.       |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |             |              |             |              |                |              |               |              |               |               |              |              |              |
| Неделя 1                |   |             |                  |              |               |                         |            |             |              |             |              |                |              |               |              |               |               |              |              |              |
| День 3                  |   |             |                  |              |               |                         |            |             |              |             |              |                |              |               |              |               |               |              |              |              |
| ЗАВТРАК                 | Чай с молоком                                   | 200         | 1,50             | 1,30         | 15,90         | 81                      | 495        | 0,02        | 0,08         | 0           | 0            | 82,32          | 0            | 1,54          | 0            | 0,44          | 0             | 0            | 0            | 0,4          |
|                         | Бутерброды с джемом с маслом                    | 33/22/5     | 2,64             | 4,22         | 35,80         | 175,64                  | 2          | 0           | 0,006        | 0           | 0,14         | 4,8            | 0,02         | 0,85          | 0            | 10,39         | 0             | 0            | 0            | 0            |
|                         | Пудинг творожный запеченный                     | 150         | 12,70            | 20,70        | 37,69         | 387                     | 319        | 0,1         | 0,2          | 0           | 1,03         | 221,99         | 0,105        | 34,96         | 0,002        | 91,93         | 300,81        | 0            | 0            | 0            |
|                         | Плоды свежие (мандарин)                         | 100         | 0,80             | 0,20         | 7,50          | 38                      | пром.изг.  | 0,06        | 0,03         | 38          | 0,1          | 35             | 0,01         | 11            | 0            | 125           | 17            | 0            | 0            | 0,01         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>510</b>  | <b>17,64</b>     | <b>26,42</b> | <b>96,89</b>  | <b>681,64</b>           |            | <b>0,18</b> | <b>0,316</b> | <b>38</b>   | <b>1,27</b>  | <b>344,11</b>  | <b>0,135</b> | <b>48,35</b>  | <b>0,002</b> | <b>227,76</b> | <b>317,81</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0,41</b>  |
| ОБЕД                    | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150         | 7,55             | 7,85         | 39,08         | 213,05                  | 237        | 0,3         | 0,07         | 0           | 3,6          | 20,21          | 0            | 1,02          | 0            | 0             | 0             | 0            | 0            | 0,31         |
|                         | Котлеты мясные (говядина)                       | 90          | 10,02            | 13,75        | 12,87         | 267,4                   | 381        | 0,11        | 0,1          | 0           | 2,8          | 73,09          | 0            | 4,95          | 0            | 29,7          | 24,75         | 0,007        | 0            | 0,32         |
|                         | Борщ с капустой и картофелем                    | 200         | 1,46             | 4,00         | 8,52          | 76                      | 128        | 0,04        | 0,02         | 0           | 0,12         | 53,56          | 0            | 16            | 0            | 75,1          | 32,64         | 0            | 0            | 0,36         |
|                         | Салат из горошка зеленого консервированного     | 60          | 1,79             | 3,11         | 3,75          | 50,16                   | 10         | 0,06        | 0,01         | 2,3         | 0,2          | 12,87          | 0,036        | 12,48         | 0            | 46,23         | 35,97         | 0            | 0            | 0            |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 200         | 2,20             | 0,20         | 25,20         | 112                     | пром.изг.  | 0           | 0            | 0,2         | 0            | 7              | 0            | 4             | 0            | 0             | 0             | 0,018        | 0            | 0,04         |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 124,5                   | пром.изг.  | 0,05        | 0,02         | 0           | 0,5          | 10             | 0            | 7             | 0            | 26,5          | 22,5          | 0            | 0,005        | 0,02         |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 48          | 3,17             | 0,58         | 19,43         | 83,52                   | пром.изг.  | 0,09        | 0,032        | 0           | 0,86         | 36,8           | 0            | 22,56         | 0            | 77,6          | 55,84         | 0            | 0            | 0,038        |
|                         | Плоды свежие (груши)                            | 100         | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47                      | пром.изг.  | 0,02        | 0,03         | 4           | 0,97         | 19             | 0            | 12            | 0            | 99            | 16            | 0            | 0            | 0,02         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>898</b>  | <b>30,39</b>     | <b>30,19</b> | <b>143,75</b> | <b>973,63</b>           |            | <b>0,67</b> | <b>0,282</b> | <b>6,5</b>  | <b>9,05</b>  | <b>232,525</b> | <b>0,036</b> | <b>80,01</b>  | <b>0</b>     | <b>354,13</b> | <b>187,7</b>  | <b>0,025</b> | <b>0,005</b> | <b>1,108</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1408</b> | <b>48,03</b>     | <b>56,61</b> | <b>240,64</b> | <b>1655,27</b>          |            | <b>0,85</b> | <b>0,598</b> | <b>44,5</b> | <b>10,32</b> | <b>576,635</b> | <b>0,171</b> | <b>128,36</b> | <b>0,002</b> | <b>581,89</b> | <b>505,51</b> | <b>0,025</b> | <b>0,005</b> | <b>1,518</b> |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры      | В1, мг.      | В2, мг.      | С, мг.       | Fe, мг.     | Ca, мг.        | А, мг.       | Mg, мг.       | D, мг.   | К, мг.        | P, мг.        | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.       |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|---------------|----------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                  |              |              |              |             |                |              |               |          |               |               |              |              |              |
| Неделя 1                |  |             |                  |              |               |                         |                  |              |              |              |             |                |              |               |          |               |               |              |              |              |
| День 4                  |  |             |                  |              |               |                         |                  |              |              |              |             |                |              |               |          |               |               |              |              |              |
| ЗАВТРАК                 | Каша рисовая молочная жидкая               | 150         | 4,15             | 6,46         | 29,30         | 182,05                  | 268              | 0,06         | 0,07         | 0            | 0           | 121,21         | 0            | 6,98          | 0        | 13,22         | 34,65         | 0            | 0            | 0,12         |
|                         | Какао с молоком                            | 200         | 3,60             | 3,30         | 25,00         | 144                     | 496              | 0,03         | 0,07         | 0            | 0,4         | 139,38         | 0            | 13,86         | 0        | 45,86         | 19,66         | 0            | 0            | 0,24         |
|                         | Бутерброд с маслом                         | 45/15       | 3,54             | 11,84        | 23,33         | 214                     | 1                | 0,05         | 0,005        | 0            | 0,04        | 13,35          | 0            | 6,3           | 0        | 11,85         | 29,25         | 0            | 0            | 0,012        |
|                         | Йогурт                                     | 180         | 9,00             | 4,50         | 6,30          | 97,2                    | пром.изг.        | 0,042        | 0,21         | 1,08         | 0,18        | 214,2          | 0,036        | 25,2          | 0        | 203           | 163,8         | 0,019        | 0            | 0,072        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>590</b>  | <b>20,29</b>     | <b>26,1</b>  | <b>83,93</b>  | <b>637,25</b>           |                  | <b>0,182</b> | <b>0,355</b> | <b>1,08</b>  | <b>0,62</b> | <b>488,14</b>  | <b>0,036</b> | <b>52,34</b>  | <b>0</b> | <b>273,93</b> | <b>247,36</b> | <b>0,019</b> | <b>0</b>     | <b>0,444</b> |
| ОБЕД                    | Картофель отварной                         | 150         | 2,85             | 6,15         | 19,05         | 142,5                   | 173              | 0,18         | 0,06         | 0            | 0           | 16,8           | 0            | 24,15         | 0        | 213,48        | 86,13         | 0            | 0            | 0,09         |
|                         | Птица отварная                             | 90          | 11,21            | 10,66        | 4,51          | 195,57                  | 404              | 0,09         | 0,08         | 0            | 2,15        | 50,73          | 0,126        | 26,44         | 0        | 30,32         | 215,81        | 0,01         | 0            | 0,64         |
|                         | Суп картофельный с фрикадельками (мясными) | 180/20      | 1,76             | 3,36         | 12,76         | 85,4                    | 149/ фрик<br>169 | 0,12         | 0,06         | 0            | 1,06        | 16,52          | 0            | 20,02         | 0        | 64,14         | 55,28         | 0            | 0            | 0,04         |
|                         | Винегрет овощной                           | 60          | 0,78             | 7,48         | 4,08          | 78                      | 76               | 0,03         | 0,01         | 5,54         | 0,06        | 23,2           | 0            | 8,79          | 0        | 28,02         | 21,06         | 0            | 0            | 0,012        |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                | 200         | 0,50             | 0,00         | 27,00         | 110                     | 508              | 0            | 0            | 0            | 0,04        | 9              | 0            | 1,9           | 0        | 0,44          | 0             | 0            | 0            | 0,36         |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 124,5                   | пром.изг.        | 0,05         | 0,02         | 0            | 0,5         | 10             | 0            | 7             | 0        | 26,5          | 22,5          | 0            | 0,005        | 0,02         |
|                         | Хлеб ржаной                                | 48          | 3,17             | 0,58         | 19,43         | 83,52                   | пром.изг.        | 0,09         | 0,032        | 0            | 0,86        | 36,8           | 0            | 22,56         | 0        | 77,6          | 55,84         | 0            | 0            | 0,038        |
|                         | Плоды свежие (яблоки)                      | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | пром.изг.        | 0,03         | 0,02         | 10           | 2,2         | 16             | 0            | 9             | 0        | 120           | 11            | 0            | 0            | 0,01         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>898</b>  | <b>24,47</b>     | <b>29,03</b> | <b>121,23</b> | <b>866,49</b>           |                  | <b>0,59</b>  | <b>0,282</b> | <b>15,54</b> | <b>6,87</b> | <b>179,046</b> | <b>0,126</b> | <b>119,86</b> | <b>0</b> | <b>560,5</b>  | <b>467,62</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,005</b> | <b>1,21</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1488</b> | <b>44,76</b>     | <b>55,13</b> | <b>205,16</b> | <b>1503,74</b>          |                  | <b>0,772</b> | <b>0,637</b> | <b>16,62</b> | <b>7,49</b> | <b>667,186</b> | <b>0,162</b> | <b>172,2</b>  | <b>0</b> | <b>834,43</b> | <b>714,98</b> | <b>0,029</b> | <b>0,005</b> | <b>1,654</b> |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда         | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | № рецептур  | В1, мг.      | В2, мг.      | С, мг.      | Fe, мг.        | Ca, мг.        | A, мг.        | Mg, мг.      | D, мг.        | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.      |
|-----------------------|----------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
|                       |                            |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |             |              |              |             |                |                |               |              |               |               |               |              |              |             |
| Неделя I              |                            |              |                  |               |                |                         |             |              |              |             |                |                |               |              |               |               |               |              |              |             |
| День 5                |                            |              |                  |               |                |                         |             |              |              |             |                |                |               |              |               |               |               |              |              |             |
| ЗАВТРАК               | Омлет натуральный          | 150          | 11,93            | 20,07         | 4,46           | 254,62                  | 301         | 0,09         | 0,2          | 0           | 1,4            | 133,345        | 0,24          | 11,07        | 0,018         | 59,24         | 167,24        | 0,015        | 0,025        | 0,2         |
|                       | Кофейный напиток с молоком | 200          | 3,20             | 2,70          | 15,90          | 79                      | 501         | 0,04         | 0,08         | 0           | 0              | 135,7          | 0             | 1,2          | 0             | 0,3           | 0             | 0            | 0            | 0,24        |
|                       | Батон нарезной             | 41           | 3,08             | 1,19          | 26,07          | 107,42                  | 111         | 0,04         | 0,012        | 0           | 0,49           | 7,79           | 0             | 5,33         | 0             | 27,72         | 26,65         | 0            | 0            | 0           |
|                       | Фрукты свежие (груши)      | 100          | 0,40             | 0,30          | 10,30          | 47                      | пром.изг.   | 0,02         | 0,03         | 4           | 0,97           | 19             | 0             | 12           | 0             | 99            | 16            | 0            | 0            | 0,02        |
|                       | Сыр (порциями)             | 17           | 3,94             | 5,01          | 0,00           | 61,2                    | 15          | 0            | 0,021        | 0,10        | 0,07           | 149,6          | 0,049         | 5,95         | 0,001         | 14,96         | 85            | 0            | 0            | 0           |
|                       | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    | <b>805</b>   | <b>22,55</b>     | <b>29,27</b>  | <b>56,73</b>   | <b>549,24</b>           |             | <b>0,19</b>  | <b>0,343</b> | <b>4,1</b>  | <b>2,93</b>    | <b>445,435</b> | <b>0,289</b>  | <b>35,55</b> | <b>0,019</b>  | <b>201,22</b> | <b>294,89</b> | <b>0,015</b> | <b>0,025</b> | <b>0,46</b> |
| ОБЕД                  | Каша перловая рассыпчатая  | 150          | 4,59             | 7,53          | 34,47          | 195,25                  | 242         | 0,06         | 0,025        | 0           | 0,03           | 26,55          | 0             | 21,18        | 0             | 35,92         | 151,34        | 0            | 0            | 0,3         |
|                       | Гуляш из говядины          | 90           | 10,20            | 12,82         | 3,30           | 196,8                   | 368         | 0,06         | 0,061        | 0           | 2,16           | 44,69          | 0             | 17,57        | 0             | 26,86         | 142,94        | 0,014        | 0            | 0,36        |
|                       | Салат "Мозайка"            | 60           | 0,80             | 5,00          | 4,90           | 67                      | 35          | 0,03         | 0,01         | 2,5         | 0              | 23,88          | 0             | 6,82         | 0             | 12,12         | 19,06         | 0            | 0            | 0,012       |
|                       | Уха с крупой               | 175/25       | 5,20             | 1,98          | 11,50          | 89,6                    | 152         | 0,12         | 0,04         | 0           | 0,02           | 43,44          | 0,04          | 25,86        | 0,021         | 42,68         | 105,58        | 0,02         | 0,01         | 0,7         |
|                       | Пангиток клюквенный        | 200          | 0,10             | 0,04          | 20,70          | 81,40                   | 520         | 0            | 0            | 3           | 0,18           | 12,46          | 0             | 5,02         | 0             | 24,4          | 2,2           | 0            | 0            | 0,4         |
|                       | Хлеб пшеничный             | 50           | 3,80             | 0,40          | 24,60          | 124,5                   | пром.изг.   | 0,05         | 0,02         | 0           | 0,5            | 10             | 0             | 7            | 0             | 26,5          | 22,5          | 0            | 0,005        | 0,02        |
|                       | Хлеб ржаной                | 48           | 3,17             | 0,58          | 19,43          | 83,52                   | пром.изг.   | 0,09         | 0,032        | 0           | 0,86           | 36,8           | 0             | 22,56        | 0             | 77,6          | 55,84         | 0            | 0            | 0,038       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>  | <b>798</b>                 | <b>27,86</b> | <b>28,35</b>     | <b>118,90</b> | <b>838,07</b>  |                         | <b>0,41</b> | <b>0,188</b> | <b>5,5</b>   | <b>3,75</b> | <b>197,816</b> | <b>0,04</b>    | <b>106,01</b> | <b>0,021</b> | <b>246,08</b> | <b>499,46</b> | <b>0,034</b>  | <b>0,015</b> | <b>1,83</b>  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>1603</b>                | <b>50,41</b> | <b>57,62</b>     | <b>175,63</b> | <b>1387,31</b> |                         | <b>0,6</b>  | <b>0,531</b> | <b>9,6</b>   | <b>6,68</b> | <b>643,251</b> | <b>0,329</b>   | <b>141,56</b> | <b>0,04</b>  | <b>447,3</b>  | <b>794,35</b> | <b>0,049</b>  | <b>0,04</b>  | <b>2,29</b>  |             |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур  | В1, мг.      | В2, мг.      | С, мг.       | Fe, мг.     | Ca, мг.        | A, мг.       | Mg, мг.       | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.       |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |              |              |              |             |                |              |               |             |               |               |              |              |              |
| <b>Неделя 2</b>         |  |             |                  |              |               |                         |             |              |              |              |             |                |              |               |             |               |               |              |              |              |
| <b>День 6</b>           |  |             |                  |              |               |                         |             |              |              |              |             |                |              |               |             |               |               |              |              |              |
| ЗАВТРАК                 | Запеканка из творога                         | 150         | 14,00            | 19,20        | 48,90         | 424,99                  | 313         | 0,09         | 0,31         | 0            | 0,38        | 322,945        | 0,105        | 36,05         | 0           | 64,31         | 310,13        | 0            | 0            | 0,03         |
|                         | Чай с молоком                                | 200         | 1,50             | 1,30         | 15,90         | 81                      | 495         | 0,02         | 0,04         | 0            | 0           | 82,32          | 0            | 1,54          | 0           | 0,44          | 0             | 0            | 0            | 0,4          |
|                         | Бутерброды с повидлом с маслом               | 33/22/5     | 2,62             | 4,22         | 32,36         | 170,18                  | 2           | 0            | 0,005        | 0            | 0,01        | 1,58           | 0            | 0             | 0           | 9,32          | 0             | 0            | 0            | 0            |
|                         | Йогурт                                       | 180         | 9,00             | 4,50         | 6,30          | 97,2                    | пром.изг.   | 0,042        | 0,21         | 1,08         | 0,18        | 214,2          | 0,036        | 25,2          | 0           | 203           | 163,8         | 0,019        | 0            | 0,072        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>590</b>  | <b>27,12</b>     | <b>29,22</b> | <b>103,46</b> | <b>773,37</b>           | <b>0,00</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,57</b>  | <b>1,08</b>  | <b>0,57</b> | <b>621,05</b>  | <b>0,14</b>  | <b>62,79</b>  | <b>0,00</b> | <b>277,07</b> | <b>473,93</b> | <b>0,019</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,50</b>  |
| ОБЕД                    | Азу  | 154/46      | 16,30            | 15,48        | 21,80         | 355,34                  | 364         | 0,22         | 0,16         | 0            | 2,18        | 70,06          | 0            | 28,58         | 0           | 64,04         | 218           | 0,013        | 0            | 0,36         |
|                         | Суп крестьянский с крупой                    | 200         | 1,70             | 4,08         | 11,64         | 90                      | 154         | 0,06         | 0,02         | 0            | 0,32        | 25,16          | 0            | 14,44         | 0           | 37,78         | 46,28         | 0            | 0            | 0,04         |
|                         | Овощи натуральные (огурцы)                   | 60          | 0,48             | 0,06         | 1,50          | 8,4                     | 106         | 0,01         | 0,024        | 6            | 0,16        | 13,8           | 0,006        | 8,4           | 0           | 74,6          | 25,2          | 0            | 0            | 0,024        |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200         | 1,00             | 0,20         | 0,20          | 92                      | пром.изг.   | 0,02         | 0,02         | 4            | 2,8         | 14             | 0            | 8             | 0           | 110           | 14            | 0            | 0            | 0,04         |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 124,5                   | пром.изг.   | 0,05         | 0,02         | 0            | 0,5         | 10             | 0            | 7             | 0           | 26,5          | 22,5          | 0            | 0,005        | 0,02         |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 48          | 3,17             | 0,58         | 19,43         | 83,52                   | пром.изг.   | 0,09         | 0,032        | 0            | 0,86        | 36,8           | 0            | 22,56         | 0           | 77,6          | 55,84         | 0            | 0            | 0,038        |
|                         | Фрукты свежие (яблоки)                       | 100         | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47                      | пром.изг.   | 0,03         | 0,02         | 10           | 2,2         | 16             | 0            | 9             | 0           | 120           | 11            | 0            | 0            | 0,01         |
|                         | Печенье                                      | 30          | 2,25             | 2,94         | 26,32         | 125,1                   | пром.изг.   | 0            | 0,007        | 0            | 0           | 7,8            | 0            | 9             | 0           | 0             | 25,2          | 0            | 0            | 0            |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>888</b>  | <b>29,1</b>      | <b>24,14</b> | <b>115,29</b> | <b>925,86</b>           |             | <b>0,48</b>  | <b>0,303</b> | <b>20</b>    | <b>9,02</b> | <b>193,62</b>  | <b>0,006</b> | <b>106,98</b> | <b>0</b>    | <b>510,52</b> | <b>418,02</b> | <b>0,013</b> | <b>0,005</b> | <b>0,532</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1478</b> | <b>56,22</b>     | <b>53,36</b> | <b>218,75</b> | <b>1699,23</b>          |             | <b>0,632</b> | <b>0,868</b> | <b>21,08</b> | <b>9,59</b> | <b>814,669</b> | <b>0,147</b> | <b>169,77</b> | <b>0</b>    | <b>787,59</b> | <b>891,95</b> | <b>0,032</b> | <b>0,005</b> | <b>1,034</b> |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прим. пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | В1, мг.     | В2, мг.      | С, мг.    | Fe, мг.     | Ca, мг.        | A, мг.      | Mg, мг.       | D, мг.   | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.       |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-------------|----------------|-------------|---------------|----------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |             |              |           |             |                |             |               |          |               |               |              |              |              |
| <b>Педеля 2</b>         |   |             |                  |              |               |                         |             |             |              |           |             |                |             |               |          |               |               |              |              |              |
| <b>День 7</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |             |              |           |             |                |             |               |          |               |               |              |              |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 150         | 5,37             | 8,05         | 29,60         | 171,3                   | 266         | 0,13        | 0,085        | 0         | 0,44        | 131,365        | 0           | 30,24         | 0        | 76,35         | 75,76         | 0,01         | 0            | 0,12         |
|                         | Какао с молоком                           | 200         | 3,60             | 3,30         | 25,00         | 144                     | 496         | 0,03        | 0,07         | 0         | 0,4         | 139,38         | 0           | 13,86         | 0        | 45,86         | 19,66         | 0            | 0            | 0,24         |
|                         | Бутерброд с маслом                        | 45/15       | 3,54             | 11,84        | 23,33         | 214                     | 1           | 0,05        | 0,005        | 0         | 0,04        | 13,35          | 0           | 6,3           | 0        | 11,85         | 29,25         | 0            | 0            | 0,012        |
|                         | Плоды свежие (груши)                      | 100         | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47                      | пром.изг.   | 0,02        | 0,03         | 4         | 0,97        | 19             | 0           | 12            | 0        | 99            | 16            | 0            | 0            | 0,02         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>510</b>  | <b>12,91</b>     | <b>23,49</b> | <b>88,23</b>  | <b>576,3</b>            |             | <b>0,23</b> | <b>0,19</b>  | <b>4</b>  | <b>1,85</b> | <b>303,095</b> | <b>0</b>    | <b>62,4</b>   | <b>0</b> | <b>233,06</b> | <b>140,67</b> | <b>0,01</b>  | <b>0</b>     | <b>0,392</b> |
| <b>ОБЕД</b>             |   |             |                  |              |               |                         |             |             |              |           |             |                |             |               |          |               |               |              |              |              |
|                         | Макаронные изделия отварные               | 150         | 5,65             | 0,67         | 30,04         | 129,9                   | 291         | 0,1         | 0,025        | 0         | 0           | 27,98          | 0           | 3,06          | 0        | 0             | 0,015         | 0            | 0            | 0,16         |
|                         | Печень говяжья по-строгановски            | 90          | 9,72             | 11,30        | 5,52          | 169,28                  | 398         | 0,26        | 0,9          | 0         | 3,84        | 42,55          | 0,94        | 15,17         | 0        | 33,44         | 264,63        | 0,012        | 0,036        | 0,48         |
|                         | Борщ с капустой и картофелем              | 200         | 1,46             | 4,00         | 8,52          | 77                      | 128         | 0,04        | 0,02         | 0         | 0,42        | 53,56          | 0           | 16            | 0        | 45,1          | 32,64         | 0            | 0            | 0,36         |
|                         | Кисель из кураги                          | 200         | 0,90             | 0,06         | 32,76         | 154,6                   | 355         | 0,02        | 0,04         | 0         | 0,7         | 46,1           | 0,12        | 23,2          | 0        | 145,36        | 36,14         | 0            | 0            | 0,44         |
|                         | Овощи натуральные (помидоры)              | 60          | 0,66             | 0,12         | 2,28          | 14,4                    | 106         | 0,09        | 0,102        | 27        | 0,11        | 12             | 0,12        | 12            | 0        | 95            | 15,6          | 0            | 0            | 0,024        |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 124,5                   | пром.изг.   | 0,05        | 0,02         | 0         | 0,5         | 10             | 0           | 7             | 0        | 26,5          | 22,5          | 0            | 0,005        | 0,02         |
|                         | Хлеб ржаной                               | 48          | 3,17             | 0,58         | 19,43         | 83,52                   | пром.изг.   | 0,09        | 0,032        | 0         | 0,86        | 36,8           | 0           | 22,56         | 0        | 77,6          | 55,84         | 0            | 0            | 0,038        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>798</b>  | <b>25,36</b>     | <b>17,13</b> | <b>123,15</b> | <b>753,2</b>            |             | <b>0,65</b> | <b>1,139</b> | <b>27</b> | <b>6,43</b> | <b>228,98</b>  | <b>1,18</b> | <b>98,99</b>  | <b>0</b> | <b>423</b>    | <b>427,36</b> | <b>0,012</b> | <b>0,041</b> | <b>1,522</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1308</b> | <b>38,27</b>     | <b>40,62</b> | <b>211,38</b> | <b>1329,5</b>           |             | <b>0,88</b> | <b>1,329</b> | <b>31</b> | <b>8,28</b> | <b>532,075</b> | <b>1,18</b> | <b>161,39</b> | <b>0</b> | <b>656,06</b> | <b>568,03</b> | <b>0,022</b> | <b>0,041</b> | <b>1,914</b> |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | В1, мг.      | В2, мг.      | С, мг.       | Fe, мг.     | Ca, мг.       | A, мг.       | Mg, мг.       | D, мг.   | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.       |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |              |              |              |             |               |              |               |          |               |               |              |              |              |
| Неделя 2                |   |             |                  |              |               |                         |             |              |              |              |             |               |              |               |          |               |               |              |              |              |
| День 8                  |   |             |                  |              |               |                         |             |              |              |              |             |               |              |               |          |               |               |              |              |              |
| ЗАВТРАК                 | Каша пшеничная молочная                         | 150         | 4,88             | 5,60         | 28,40         | 154,5                   | 15/4        | 0,09         | 0,14         | 0            | 0           | 160,93        | 0,015        | 14,06         | 0        | 27,69         | 129           | 0            | 0            | 0,14         |
|                         | Кофейный напиток с молоком                      | 200         | 3,20             | 2,70         | 15,90         | 79                      | 501         | 0,04         | 0,08         | 0            | 0           | 135,7         | 0            | 1,2           | 0        | 0,3           | 0             | 0            | 0            | 0,24         |
|                         | Бутерброды с джемом с маслом                    | 33/22/5     | 2,64             | 4,22         | 35,80         | 175,64                  | 2           | 0            | 0,006        | 0            | 0,14        | 4,8           | 0,02         | 0,85          | 0        | 10,39         | 0             | 0            | 0            | 0            |
|                         | Йогурт  | 180         | 9,00             | 4,50         | 6,30          | 97,2                    | пром.изг.   | 0,042        | 0,21         | 1,08         | 0,18        | 214,2         | 0,036        | 25,2          | 0        | 203           | 163,8         | 0,019        | 0            | 0,072        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>590</b>  | <b>19,72</b>     | <b>17,02</b> | <b>86,4</b>   | <b>506,34</b>           |             | <b>0,172</b> | <b>0,436</b> | <b>1,08</b>  | <b>0,32</b> | <b>515,63</b> | <b>0,071</b> | <b>41,31</b>  | <b>0</b> | <b>241,38</b> | <b>292,8</b>  | <b>0,019</b> | <b>0</b>     | <b>0,452</b> |
| ОБЕД                    | Картофельное пюре                               | 150         | 3,15             | 6,90         | 18,35         | 154                     | 429         | 0,16         | 0,07         | 0            | 0           | 41,55         | 0            | 28,98         | 0        | 215,68        | 73,08         | 0            | 0            | 0,09         |
|                         | Рыба отварная                                   | 90          | 10,19            | 0,68         | 1,09          | 67,5                    | 1/7         | 0,11         | 0,06         | 0            | 0,78        | 63,92         | 0,009        | 30,39         | 0        | 61,16         | 263,52        | 0,182        | 0            | 1,76         |
|                         | Винегрет овощной                                | 60          | 0,78             | 7,48         | 4,08          | 78                      | 76          | 0,03         | 0,01         | 5,54         | 0,26        | 23,2          | 0            | 8,79          | 0        | 28,02         | 21,06         | 0            | 0            | 0,02         |
|                         | Рассольник                                      | 200         | 1,48             | 0,00         | 4,06          | 87,6                    | 133         | 0,08         | 0,02         | 0            | 0,38        | 11,24         | 0            | 14,92         | 0        | 54,8          | 39,44         | 0            | 0            | 0,04         |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 200         | 2,20             | 0,20         | 25,20         | 112                     | пром.изг.   | 0            | 0            | 0,2          | 0           | 7             | 0            | 4             | 0        | 0             | 0             | 0,018        | 0            | 0,04         |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 124,5                   | пром.изг.   | 0,05         | 0,02         | 0            | 0,5         | 10            | 0            | 7             | 0        | 26,5          | 22,5          | 0            | 0,005        | 0,02         |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 48          | 3,17             | 0,58         | 19,43         | 83,52                   | пром.изг.   | 0,09         | 0,032        | 0            | 0,86        | 36,8          | 0            | 22,56         | 0        | 77,6          | 55,84         | 0            | 0            | 0,038        |
| Плоды свежие (мандарин) | 100   | 0,80        | 0,20             | 7,50         | 38            | пром.изг.               | 0,06        | 0,03         | 38           | 0,1          | 35          | 0,01          | 11           | 0             | 125      | 17            | 0             | 0            | 0,01         |              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>898</b>  | <b>25,57</b>     | <b>16,44</b> | <b>104,31</b> | <b>745,12</b>           |             | <b>0,58</b>  | <b>0,242</b> | <b>43,74</b> | <b>2,88</b> | <b>228,71</b> | <b>0,019</b> | <b>127,64</b> | <b>0</b> | <b>588,76</b> | <b>492,44</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,005</b> | <b>2,018</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1488</b> | <b>45,29</b>     | <b>33,46</b> | <b>190,71</b> | <b>1251,46</b>          |             | <b>0,752</b> | <b>0,678</b> | <b>44,82</b> | <b>3,2</b>  | <b>744,34</b> | <b>0,09</b>  | <b>168,95</b> | <b>0</b> | <b>830,14</b> | <b>785,24</b> | <b>0,219</b> | <b>0,005</b> | <b>2,47</b>  |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры    | В1, мг.     | В2, мг.     | С, мг.      | Fe, мг.     | Ca, мг.        | A, мг.       | Mg, мг.       | D, мг.   | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se, мг.      | F, мг.       |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------------|---------------|----------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |                |             |             |             |             |                |              |               |          |               |               |             |              |              |
| Неделя 2                |   |             |                  |              |              |                         |                |             |             |             |             |                |              |               |          |               |               |             |              |              |
| День 9                  |   |             |                  |              |              |                         |                |             |             |             |             |                |              |               |          |               |               |             |              |              |
| ЗАВТРАК                 | Каша "Дружба"                               | 150         | 3,95             | 8,74         | 30,79        | 169,65                  | 260            | 0,07        | 0,07        | 0           | 0,05        | 130,09         | 0            | 6,15          | 0        | 11,35         | 16,87         | 0           | 0            | 0,12         |
|                         | Чай с молоком                               | 200         | 1,50             | 1,30         | 15,90        | 81                      | 495            | 0,02        | 0,04        | 0           | 0           | 82,32          | 0            | 1,54          | 0        | 0,44          | 0             | 0           | 0            | 0,4          |
|                         | Бутерброд с сыром                           | 46/14       | 6,37             | 3,23         | 22,31        | 138,46                  | 1              | 0,09        | 0,01        | 0           | 0,47        | 105,61         | 0            | 0             | 0        | 15,98         | 0             | 0           | 0            | 0            |
|                         | Фрукты свежие (груши)                       | 100         | 0,40             | 0,30         | 10,30        | 47                      | пром.изг.      | 0,02        | 0,03        | 4           | 0,97        | 19             | 0            | 12            | 0        | 99            | 16            | 0           | 0            | 0,02         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>510</b>  | <b>12,22</b>     | <b>13,57</b> | <b>79,3</b>  | <b>436,11</b>           |                | <b>0,2</b>  | <b>0,15</b> | <b>4</b>    | <b>1,49</b> | <b>337,015</b> | <b>0</b>     | <b>19,69</b>  | <b>0</b> | <b>126,77</b> | <b>32,87</b>  | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0,54</b>  |
| ОБЕД                    | Говядина, тушенная с капустой               | 133/67      | 18,40            | 20,74        | 21,60        | 300,66                  | 365            | 0,2         | 0,2         | 0           | 3,74        | 157,7          | 0,1          | 57,8          | 0        | 41,96         | 276,64        | 0,03        | 0            | 0,4          |
|                         | Суп картофельный с клецками                 | 200         | 0,96             | 2,18         | 7,02         | 55,4                    | 146/кл.<br>172 | 0,04        | 0,03        | 0           | 0,03        | 10,24          | 0            | 10,62         | 0        | 43,66         | 31,22         | 0           | 0            | 0,04         |
|                         | Салат из горошка зеленого консервированного | 60          | 1,89             | 3,11         | 3,75         | 50,16                   | 10             | 0,06        | 0,01        | 2,3         | 0,14        | 12,87          | 0,036        | 12,48         | 0        | 46,23         | 35,97         | 0           | 0            | 0            |
|                         | Напиток из шиповника                        | 200         | 0,70             | 0,30         | 22,80        | 97                      | 519            | 0           | 0,02        | 70          | 0,3         | 16,4           | 0,08         | 3,9           | 0        | 5,06          | 1,6           | 0           | 0            | 0,48         |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60        | 124,5                   | пром.изг.      | 0,05        | 0,02        | 0           | 0,5         | 10             | 0            | 7             | 0        | 26,5          | 22,5          | 0           | 0,005        | 0,02         |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 48          | 3,17             | 0,58         | 19,43        | 83,52                   | пром.изг.      | 0,09        | 0,032       | 0           | 0,86        | 36,8           | 0            | 22,56         | 0        | 77,6          | 55,84         | 0           | 0            | 0,038        |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>758</b>  | <b>28,92</b>     | <b>27,31</b> | <b>99,2</b>  | <b>711,24</b>           |                | <b>0,44</b> | <b>0,31</b> | <b>72,3</b> | <b>5,57</b> | <b>244,01</b>  | <b>0,216</b> | <b>114,36</b> | <b>0</b> | <b>241,01</b> | <b>423,77</b> | <b>0,03</b> | <b>0,005</b> | <b>0,978</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1268</b> | <b>41,14</b>     | <b>40,88</b> | <b>178,5</b> | <b>1147,35</b>          |                | <b>0,64</b> | <b>0,46</b> | <b>76,3</b> | <b>7,06</b> | <b>581,025</b> | <b>0,216</b> | <b>134,05</b> | <b>0</b> | <b>367,78</b> | <b>456,64</b> | <b>0,03</b> | <b>0,005</b> | <b>1,518</b> |

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

| Прием пищи                         | Наименование блюда                | Вес блюда     | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | В1, мг.     | В2, мг.      | С, мг.        | Fe, мг.      | Ca, мг.        | A, мг.       | Mg, мг.       | D, мг.        | K, мг.         | P, мг.        | I, мг.       | Se, мг.      | F, мг.       |
|------------------------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                                    |                                   |               | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |             |              |               |              |                |              |               |               |                |               |              |              |              |
| Неделя 2                           |                                   |               |                  |               |               |                         |             |             |              |               |              |                |              |               |               |                |               |              |              |              |
| День 10                            |                                   |               |                  |               |               |                         |             |             |              |               |              |                |              |               |               |                |               |              |              |              |
| ЗАВТРАК                            | Чай с лимоном                     | 200           | 0,10             | 0,00          | 15,20         | 61                      | 494         | 0           | 0            | 0,06          | 0            | 17,38          | 0            | 2,88          | 0             | 11,86          | 1,54          | 0            | 0            | 0,5          |
|                                    | Бутерброд с маслом                | 45/15         | 3,54             | 11,84         | 23,33         | 214                     | 1           | 0,05        | 0,01         | 0             | 0,04         | 13,35          | 0            | 6,3           | 0             | 11,85          | 29,25         | 0            | 0            | 0,02         |
|                                    | Йогурт                            | 180           | 9,00             | 4,50          | 6,30          | 97,2                    | пром.изг.   | 0,042       | 0,21         | 1,08          | 0,18         | 214,2          | 0,036        | 25,2          | 0             | 203            | 163,8         | 0,018        | 0            | 0,072        |
|                                    | Омлет натуральный                 | 150           | 11,93            | 20,07         | 3,46          | 254,62                  | 301         | 0,09        | 0,2          | 0             | 1,4          | 133,345        | 0,24         | 11,07         | 0,018         | 59,24          | 167,24        | 0,015        | 0,025        | 0,20         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                   | <b>590</b>    | <b>24,57</b>     | <b>36,41</b>  | <b>48,29</b>  | <b>626,82</b>           |             | <b>0,19</b> | <b>0,42</b>  | <b>1,14</b>   | <b>1,62</b>  | <b>378,275</b> | <b>0,276</b> | <b>45,45</b>  | <b>0,018</b>  | <b>285,95</b>  | <b>361,83</b> | <b>0,033</b> | <b>0,025</b> | <b>0,79</b>  |
| ОБЕД                               | Плов из отварной птицы            | 133/67        | 14,29            | 14,14         | 40,10         | 365,9                   | 406         | 0,1         | 0,22         | 0             | 1,04         | 59,92          | 0,1          | 39,42         | 0             | 38,9           | 283,5         | 0,009        | 0            | 0,66         |
|                                    | Щи из свежей капусты с картофелем | 200           | 2,40             | 3,98          | 9,22          | 9,6                     | 142         | 0,06        | 0,02         | 0             | 0,28         | 36,78          | 0            | 13,04         | 0             | 70,32          | 30,96         | 0,00         | 0            | 0,04         |
|                                    | Салат из свеклы с чесноком        | 60            | 0,90             | 6,06          | 5,10          | 78,6                    | 59          | 0,01        | 0,00         | 4,03          | 0,36         | 20,52          | 0            | 11,88         | 0             | 15,52          | 23,22         | 0,00         | 0            | 0,02         |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов       | 200           | 0,50             | 0,00          | 28,00         | 110                     | 508         | 0,00        | 0,00         | 0             | 0,02         | 9              | 0            | 1,9           | 0             | 0,44           | 0             | 0,00         | 0            | 0,36         |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 50            | 3,80             | 0,40          | 24,60         | 124,5                   | пром.изг.   | 0,05        | 0,02         | 0             | 0,5          | 10             | 0            | 7             | 0             | 26,5           | 22,5          | 0,00         | 0,005        | 0,02         |
|                                    | Хлеб ржаной                       | 48            | 3,17             | 0,58          | 19,43         | 83,52                   | пром.изг.   | 0,09        | 0,032        | 0             | 0,86         | 36,8           | 0            | 22,56         | 0             | 77,6           | 55,84         | 0,00         | 0,00         | 0,038        |
|                                    | Плоды свежие (мандарин)           | 100           | 0,80             | 0,20          | 7,50          | 38                      | пром.изг.   | 0,06        | 0,03         | 38            | 0,1          | 35             | 0,01         | 11            | 0             | 125            | 17            | 0            | 0            | 0,01         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                   | <b>858</b>    | <b>25,86</b>     | <b>25,36</b>  | <b>133,95</b> | <b>810,12</b>           |             | <b>0,37</b> | <b>0,32</b>  | <b>42,03</b>  | <b>3,16</b>  | <b>208,02</b>  | <b>0,11</b>  | <b>106,8</b>  | <b>0</b>      | <b>354,28</b>  | <b>433,02</b> | <b>0,009</b> | <b>0,01</b>  | <b>1,15</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                   | <b>1448</b>   | <b>50,43</b>     | <b>61,77</b>  | <b>182,24</b> | <b>1436,94</b>          |             | <b>0,56</b> | <b>0,74</b>  | <b>43,17</b>  | <b>4,78</b>  | <b>586,295</b> | <b>0,386</b> | <b>152,25</b> | <b>0,018</b>  | <b>640,23</b>  | <b>794,85</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>  | <b>1,94</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                   | <b>14315</b>  | <b>461,85</b>    | <b>474,02</b> | <b>2010,3</b> | <b>14100,1</b>          |             | <b>7,16</b> | <b>8,361</b> | <b>361,17</b> | <b>72,06</b> | <b>6600,48</b> | <b>4,156</b> | <b>1500,2</b> | <b>0,0598</b> | <b>6600,19</b> | <b>6600,9</b> | <b>0,58</b>  | <b>0,18</b>  | <b>17,99</b> |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                   | <b>1431,5</b> | <b>46,185</b>    | <b>47,402</b> | <b>201,03</b> | <b>1410,01</b>          |             | <b>0,72</b> | <b>0,84</b>  | <b>36,12</b>  | <b>7,21</b>  | <b>660,05</b>  | <b>0,42</b>  | <b>150,02</b> | <b>0,006</b>  | <b>660,02</b>  | <b>660,09</b> | <b>0,06</b>  | <b>0,018</b> | <b>1,80</b>  |