


Согласовано
Директор

« 03 » августа 2025 г



Утверждаю
Директор
ООО «Столовая «Школьная №33» г.Иваново»
Л.В.Шипилина
« 03 » августа 2025 г



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(ф),44, 44(корпус 4),44(корпус 5),49,53,58,68)**

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																	
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6		0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	-----	-	0,024	-----	-----	----	-----	5,52	7,92	20,88	0
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Фрукт	115	0,44	0,44	10,78	48,84	1,07	-	0,03	11,03	----	28,6	306	17,6	9,9	12,1	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	-	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого завтрак:	550	15,12	24,4	83,25	594,74	1,75		0,33	11,92	155,4	421,2	474,7	394,5	81,17	311	3,65
Обед																	
216	Суп с макар.изд ф/кур	255	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7

608/759	Биточки куриные с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
682	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,67	0,03	-----	27	583,8	40,25	2,61	19	61,5	0,53
859	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	---	0,1	0,02	0,9	---	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Итого за обед:	745	20,04	20,39	104,48	699,24	3,79	0,37	0,97	54,8	2545,15	387,59	185	69,1	194,3	18,59
	Итого за день:	1295	35,16	44,79	187,73	1293,98	5,54	0,7	12,89	210,2	2966,35	862,29	579,5	150,2	505,34	22,24

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: весна-лето. Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	0,03	-----	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	105	0,89	0,16	8,59	39,02	0,03	0,06	63,15	----	23,7	253,6	36,09	13,53	24,05	0

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
Табл 32	Овощи порционно конс	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,01 2	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07	
	Конд изделие	45	2,85	0,36	17,39	105,21	---	0,03	---	---	---	8,28	11,88	32,36	0		
	Итого за завтрак:	507	14,27	18,55	56,43	469,31	0,16	0,58	64,3 3	230,0 3	473,7	394	108,7 8	42,46	223	6,54	
Обед																	
187	Щи из свежей капусты с карт	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83	
608/759	Котлета мясная/соус	60/30	8,38	10,02	9,15	162	1 , 9 8	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,84	231,86	2 , 5 4	0,33	0,2	---	---	583,45	259,6 2	14,82	140	210	5,01
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	755	22,36	19,62	80,48	659,34	1,3	0,93	28,3 3	118,42	1303,6 5	680,66	117,55	285,3 8	309,9 8	615,27	
	Итого за день:	1262	36,63	38,17	136,91	1128,65	1,46	1,51	92,66	348,4 5	1777,3 5	1074,66	226,3 3	327,7 6	532,9 8	621,81	

День: среда. Неделя: 1. Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---------------------------	--------------------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
620	Фрикадельки в соусе из ф/кур	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,2	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	-----	-----	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	75	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	----	24	179,4	14,25	9	12	1,73
	Итого за завтрак:	570	14,01	24,06	72,5	565,79	2,21	0,36	4,7	26,9	717,43	387,38	56,43	41,82	149,69	81,98
Обед																
206	Суп картофельный с горохом с кур/ф	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	4,17	0,19	4,04	32,5	994,9	177,89	31,23	33,71	124,2	1,37
Таб. 32	Овощи порционные свежие	25	0,275	0,05	0,95	3	0,125	0,025	4,375	---	0,75	72,5	3,5	5	6,5	0,225
859/ссж/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	---	0,01	1,8	----	12,02	112,4	6,4	3,6	4,4	0,18
	Кондитерское изделие	20	1,96	2,6	16	95,3	---	0,031	---	---	---	---	7,04	10,1	26,6	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	----	----	----	---	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	700	22,74	62,74	90,28	657,43	5,45	0,39	68,52	32,5	3373,97	2254,09	230,37	208,81	563,3	11,47
	Итого за день:	1270	36,75	86,8	162,78	1223,22	7,66	0,75	73,22	59,4	4091,4	2641,47	286,8	250,63	712,99	93,45

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	170	0,06	0,06	15,07	68,24	0,31	0,04	15,4	---	28,05	299,6	24,53	13,84	16,9	3,37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	500	19,63	12,73	82,55	513,2	0,73	0,35	15,98	45,5	315,25	529,2	248,73	48,36	239,98	4,39
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
510/759	Шницель нат рыбный с соусом	60/30	12,19	6,19	4,75	131,25	0,16	0,06	4,66	7,28	915,71	406,96	48,84	60,66	202,75	1,11
Таб.32	Овощи порц свеж	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	--	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	109,73	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
	Напиток из плодов свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	---	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	750	20,61	16,6	71,33	553,91	27,81	0,45	37,07	7,28	2112,49	1727,76	154,77	134,29	400,15	18,44
	Итого за день:	1250	40,25	29,34	153,88	1067,11	28,54	0,8	53,05	52,78	2427,74	2256,96	403,5	182,65	640,13	22,83

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11лет

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
608/759	Котлета из птицы с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	210,11	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,0	62	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Кондитерское изделие	25	1,96	2,6	16	95,3	---	0,03	---	---	---	---	7,04	10,1	26,6	0,34
	Итого за завтрак:	507	15,26	15,5	85,5	557,17	3,41	0,18	0,48	26,9	1763,4	152,07	55,04	48,2	144,88	3,16
Обед																
197	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	12	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92
551	Гуляш из говядины	25/37,5	10,4	12	2,06	157,9	2,57	0,12	0,66	---	797,9	222,5	15,58	15,7	110,1	2,19
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
944	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22

	Итого за обед:	727,5	20,84	25,14	67,73	617,83	4,36	0,39	9,09	0	2131,6	737,98	322,5 4	280,7	250,81	5,29
	Итого за день:	1234,5	36,1	40,64	153,23	1175	7,77	0,57	9,57	26,9	3895	890,05	377,5 8	328,9	395,69	8,45

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Кондитерское изделие	24	1,96	2,6	16	95,3	-----	0,031	-----	-----	-----	-----	7,04	10,1	26,6	0,34
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	----	24	39	14,25	9	12	1,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за завтрак	534	13,41	22,89	72,7	383,79	0,79	0,25	4,69	50,6	383,2	246,1	189,19	75,7	173,88	79,97
Обед																
187	Щи из св.капуст. с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
608/759	Биточки из говядины с соусом	60/30	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,84	231,86	0,33	0,2	-----	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	---	0,1	0,02	0,9	---	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за обед:	740	22,45	19,76	93,44	713,94	1,28	1,03	116,7	119,32	1303,35	684,08	218,85	298,1	314,84	619,37
	Итого за день:	1274	35,86	42,65	166,14	1097,73	2,07	1,28	121,4	169,92	1686,55	930,18	408,04	373,8	488,72	699,34

День: вторник Неделя: 2. Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	65	1,13	0,38	15,75	70,88	0,24	0,03	7,5	----	----	20,8	6	31,5	21	0,45
	Итого за завтрак:	540	15,83	16,48	77,05	522,54	3,76	0,2	7,98	26,9	1759,6	163	56,45	58,1	113,18	227,3
Обед																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	210,11	0,67	0,67	0,04	----	----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105		0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2
859	Напиток из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	----	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	750	22,3	62,64	91,11	676,74	1,86	0,94	60,19	3,73	2376,3	2376,3	2376,3	2376,3	2376,3	2376
	Итого за день:	1290	38,13	79,12	168,16	1199,28	5,62	1,14	68,17	30,63	4135,9	2539,3	2432,7	2434,4	2489,4	2603,3

День: среда. Неделя: 2. Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
637/759	Филе куриное тушеное в соусе (филе)	50/50	11,4	8,48	2,87	133,36	-----	0,033	0,09 9	21,78	----	510,08	31,02	12,54	82,17	7,26
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,81	231,86	0,33	0,2	-----	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Овощи конс порц	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,01	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,1	58,45	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	5,75	8,25	21,75	0,28
	Итого за завтрак	502	22,67	12,87	70,63	489,69	0,33	0,31	1,1	24,61	583,45	770,9	74,89	177,09	322,52	17,02
Обед																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
637/759	Птица отварная с соусом	85/30	18,43	11,34	---	175,7	---	0,03	---	17	---	---	34,01	17	121,88	1,7
715	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,85	0,91	0,17	17,8 7	65,71	631,11	378,07	53,08	23,23	64,28	0,86
859	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	765	29,38	33,63	72,02	724,68	1,31	0,76	17,9 8	84,11	631,11	1172,14	443,09	97,13	251,2	45,9
	Итого за день:	1267	52,05	46,5	142,65	1214,37	1,64	1,07	19,0 8	108,72	1214,56	1943,04	517,98	274,22	573,72	425,08

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка творожная со сгущ. молоком	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	170	0,06	0,06	15,07	68,24	0,31	0,04	15,4	---	28,05	299,6	24,53	13,84	16,9	3,37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	500	19,64	12,74	82,55	513,2	0,73	0,35	15,89	0,35	54,35	645,1	248,63	173,74	100,77	163,6
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картоф	250	1,83	4,90	11,75	114,4		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6
618	Тефтели из говядины	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	775	17,22	29,06	77,09	715,03	1,93	26,58	1,01	26,92	693,43	814,08	434,38	90,05	195,62	135,07
	Итого за день:	1275	36,86	41,8	159,64	1228,23	2,66	26,93	16,9	27,27	747,78	1459,18	683,01	263,79	296,39	298,67

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: весна-лето Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Блины п/ф с начинкой	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
244	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	---	0,03	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	130	0,65	0,11	6,16	28,19	0,14	0,03	45,38	----	8,49	110,3	25,92	9,72	17,28	0,21
	Итого за завтрак	522	10,03	19,38	57,86	414,19	0,82	0,06	45,75	3,48	185,89	314,4	236,92	137,62	49,33	191,75
Обед																
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
590	Рагу из птицы ф/кур с картофелем	200	14,32	13,36	17,33	247,38	5,18	0,25	12,92	16,64	1285,92	749	41,95	44,1	123,35	2,19
	Напиток из плодов сушеных	200	0,16	0,16	27,9	114,6	---	0,1	0,02	0,9	---	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	700	23,24	18,8	235,06	627,71	5,69	0,68	13,76	50,54	1639,82	979,82	328,85	99,1	314,59	22,64
	Итого за день:	1247	33,27	38,18	292,92	1041,9	6,51	0,74	59,51	54,02	1825,71	1294,22	565,77	236,72	363,92	214,39

