

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

« »

2024г



Директор муниципального  
предприятия «Школьная №33»  
Л.В. Шипилина  
« 05 » сентября 2024г

# МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ (шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(2),44,44(2)49,53,58,68)

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

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3		
Таб.8	Каша вязкая 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		
		1шт/25	1,58	0,2	9,66	58,45	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5		
		160	0,96	0,96	23,94	108,53	0,48	0,08	16	----	41,5	443,69	25,54	14,36	17,56	3,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,33</b>	<b>28,4</b>	<b>97,06</b>	<b>701,34</b>	<b>1,31</b>	<b>0,62</b>	<b>18,46</b>	<b>179,8</b>	<b>495,24</b>	<b>820,13</b>	<b>542,66</b>	<b>104,25</b>	<b>437,3</b>	<b>5,19</b>		
<b>Обед</b>																		
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7		
643	Птица тушеная в соусе	65/30	10,98	9,5	2,2	136,2	2,45	0,19	2,62	25	171,7	120,8	35,2	5,3	67,2	1,01		
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	----	----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51		
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	60	----	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>752</b>	<b>23,01</b>	<b>20,25</b>	<b>85,87</b>	<b>627,73</b>	<b>3,52</b>	<b>0,38</b>	<b>5,95</b>	<b>25</b>	<b>1538,75</b>	<b>414,45</b>	<b>91,91</b>	<b>51,5</b>	<b>219,9</b>	<b>13,73</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1302</b>	<b>42,34</b>	<b>48,65</b>	<b>182,93</b>	<b>1329,07</b>	<b>4,83</b>	<b>1</b>	<b>24,41</b>	<b>204,8</b>	<b>2033,99</b>	<b>1234,58</b>	<b>634,57</b>	<b>155,75</b>	<b>657,2</b>	<b>18,92</b>		

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

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	PP		B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe					
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85						
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	943						
	Фрукт	195	0,78	0,78	17,6	-----	0,05	10,4	-----	27,04	289,12	16,6	9,36	11,44	2,3						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>12,13</b>	<b>18,28</b>	<b>44,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,53</b>	<b>10,58</b>	<b>227,5</b>	<b>485,64</b>	<b>439,42</b>	<b>94,76</b>	<b>27,54</b>	<b>187,12</b>	<b>947,37</b>						
<b>Обед</b>																					
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	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	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	9,55	59,86	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679						
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	0,05	0,015	1,23	-----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125						
859	Компот из с/м ягод	200	0,78	0,05	27,63	0,04	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48						
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>23,19</b>	<b>25,12</b>	<b>113,5</b>	<b>1,37</b>	<b>0,78</b>	<b>70,13</b>	<b>688,22</b>	<b>993,33</b>	<b>745,84</b>	<b>268,7</b>	<b>375,32</b>	<b>133,83</b>	<b>1289,59</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1275</b>	<b>35,32</b>	<b>43,39</b>	<b>157,6</b>	<b>1,53</b>	<b>1,31</b>	<b>80,71</b>	<b>915,72</b>	<b>1478,97</b>	<b>1185,26</b>	<b>363,46</b>	<b>402,86</b>	<b>320,95</b>	<b>2236,96</b>						

№ Ред. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
638	Филе куриное отварное с соусом	40/30	5,48	8,75	6,3	102,7												
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06										
943	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,0	62		0,03		0,3								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02										
	Фрукт	120	1,59	0,54	22,05	99,3	0,48	0,08		10,5								
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>567</b>	<b>13,88</b>	<b>17,01</b>	<b>81,51</b>	<b>519,76</b>	<b>10,91</b>	<b>0,19</b>	<b>10,5</b>	<b>26,9</b>	<b>419,9</b>	<b>618,98</b>	<b>37,65</b>	<b>197,98</b>	<b>139,18</b>	<b>203,81</b>		
<b>Обед</b>																		
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3									
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	4,17	0,19	4,04	32,5								
Таб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75									
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60	0,03		2,83									
	Кондитерское изделие	1шт/15	1,28	1,7	10,46	62,3			0,02									
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		0,04										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02										
	<b>Итого за обед:</b>	<b>702</b>	<b>22,24</b>	<b>61,75</b>	<b>77,01</b>	<b>594,83</b>	<b>5,6</b>	<b>0,37</b>	<b>73,94</b>	<b>32,5</b>	<b>3602,4</b>	<b>2220,49</b>	<b>232,63</b>	<b>204,61</b>	<b>554,3</b>	<b>28,88</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1269</b>	<b>36,12</b>	<b>78,76</b>	<b>158,52</b>	<b>1114,59</b>	<b>16,51</b>	<b>0,55</b>	<b>84,44</b>	<b>59,4</b>	<b>4022,3</b>	<b>2839,47</b>	<b>270,28</b>	<b>402,59</b>	<b>693,48</b>	<b>232,69</b>		

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. 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	K	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
1044	Запеканка творожная со	80	15,5	11,72	29,68	270	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48		
943	стужённым молоком Чай с сахаром Фрукт Хлеб пшеничный	10 200 210 20	1,5 0,07 1,59 1,58	0,04 0,02 0,54 0,2	11,36 15,0 22,14 9,66	52 60 99,8 46,76	0,04 0,02 0,43 ----	0,03 ---- 0,07 0,02	0,2 0,03 11,56 ----	45,5 ---- ---- ----	26 0,3 38,17 ----	76 8,6 407,8 ----	63,4 11,1 7,82 4,6	6,8 1,4 41,1 6,6	45,8 0,28 24,3 17,4	0,04 0,28 0,6 0,22		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>20,24</b>	<b>12,52</b>	<b>87,84</b>	<b>528,56</b>	<b>0,85</b>	<b>0,38</b>	<b>12,14</b>	<b>45,5</b>	<b>325,37</b>	<b>637,4</b>	<b>232,0</b>	<b>2</b>	<b>75,62</b>	<b>247,38</b>	<b>1,62</b>	
<b>Обед</b>																		
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9		
510/759	Котлета рыбная/соус	60/30	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89		
Таб.32	Овощи порц конс	15	0,12	0,02	0,37	2,12	0,05	0,02	1,23	----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,13		
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01		
	Сок фруктовый	180	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>19,02</b>	<b>15,2</b>	<b>71,89</b>	<b>564,15</b>	<b>27,74</b>	<b>0,56</b>	<b>41,82</b>	<b>5,82</b>	<b>1946,62</b>	<b>1908,37</b>	<b>175,45</b>	<b>132,06</b>	<b>396,1</b>	<b>18,68</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>39,26</b>	<b>27,72</b>	<b>159,73</b>	<b>1092,71</b>	<b>28,59</b>	<b>0,94</b>	<b>53,96</b>	<b>51,32</b>	<b>2271,99</b>	<b>2545,77</b>	<b>407,47</b>	<b>207,68</b>	<b>643,48</b>	<b>20,3</b>		

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

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
637/759	Птица тушенная в соусе	65/30	10,98	9,5	2,2	136,2	2,45	0,19	2,62	25	171,7	120,8	35,2	5,3	67,2	1,01
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,02	1,23	-----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125
943	Чай с сахаром и лимоном	207	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	15	1,28	1,7	10,46	62,3	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>17,73</b>	<b>15,74</b>	<b>74,39</b>	<b>509,38</b>	<b>3,19</b>	<b>0,29</b>	<b>3,88</b>	<b>25</b>	<b>757,55</b>	<b>218,65</b>	<b>62,16</b>	<b>42,4</b>	<b>170,38</b>	<b>2,37</b>
<b>Обед</b>																
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
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,02	1,23	-----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125
1008	Напиток из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>17,9</b>	<b>29,35</b>	<b>96,64</b>	<b>773,35</b>	<b>12,63</b>	<b>0,55</b>	<b>13,38</b>	<b>16,22</b>	<b>876,98</b>	<b>918,1</b>	<b>343,07</b>	<b>420,12</b>	<b>237,84</b>	<b>283,46</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1277</b>	<b>35,63</b>	<b>45,08</b>	<b>171,03</b>	<b>1282,72</b>	<b>15,82</b>	<b>0,84</b>	<b>17,26</b>	<b>41,22</b>	<b>1634,53</b>	<b>1136,75</b>	<b>405,23</b>	<b>462,52</b>	<b>408,22</b>	<b>285,82</b>

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

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62		
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8		
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	---	---	---	158,67	29,33	132	2,4		
	Кондитерское изделие	1шт/15	1,28	1,7	10,46	62,3	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Фрукт	90	0,6	0,45	15,5	70,5	---	0,57	0,12	15	---	39	---	333,7	13,5	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16,56</b>	<b>24,86</b>	<b>89,13</b>	<b>482,36</b>	<b>0,49</b>	<b>0,82</b>	<b>2,5</b>	<b>65,6</b>	<b>358,9</b>	<b>237,5</b>	<b>320,07</b>	<b>424,83</b>	<b>297,9</b>	<b>96,74</b>		
<b>Обед</b>																		
187	Щи из св.капуст. с картофелем с мясом	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	---	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83		
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	---	1117	311,5	21,81	---	154,15	---		
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	---	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73		
Таб.32	Овощи свежие порц	25	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	---	3,5	98	8,5	7	15	0,71		
	Напиток из сока	200	1	---	25,4	105,6	---	0,12	8	---	20	500	34	12	36	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>742,5</b>	<b>29,81</b>	<b>31,88</b>	<b>105,66</b>	<b>818,08</b>	<b>7,05</b>	<b>0,77</b>	<b>27,17</b>	<b>40</b>	<b>2301,9</b>	<b>1560,3</b>	<b>151,51</b>	<b>195,7</b>	<b>513,75</b>	<b>8</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1272,5</b>	<b>46,37</b>	<b>56,74</b>	<b>194,79</b>	<b>1300,44</b>	<b>7,54</b>	<b>1,59</b>	<b>29,67</b>	<b>105,6</b>	<b>2660,8</b>	<b>1797,8</b>	<b>471,58</b>	<b>620,53</b>	<b>811,65</b>	<b>104,74</b>		

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

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
																	5,1
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9		
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81		
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	-----	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	80	0,32	0,32	74,3	47	0,24	----	0,8	-----	20,8	148,3	12,8	7,2	8,8		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>15,02</b>	<b>16,42</b>	<b>135,6</b>	<b>505,76</b>	<b>13,41</b>	<b>0,17</b>	<b>27,7</b>	<b>1187,1</b>	<b>334,92</b>	<b>205,89</b>	<b>172,7</b>	<b>99,38</b>	<b>227,3</b>		
<b>Обед</b>																	
206	Суп картофельный с горохом с кур.ф	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	170,7	142,3	352,4	8,2		
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	-----	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	325,57	39,07	48,53	162,2		
таб.32	Овощи конс.порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,015	1,23	---	1,75	4,25	3,5	7,5	0,13		
859	Напиток из ягод ассорти	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	-----	4,18	32,32	17,52	21,9	0,48		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>23,04</b>	<b>62,55</b>	<b>95,23</b>	<b>685,95</b>	<b>1,91</b>	<b>0,98</b>	<b>60,22</b>	<b>3,73</b>	<b>2378,05</b>	<b>584,59</b>	<b>218,9</b>	<b>498,53</b>	<b>6</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>38,06</b>	<b>78,97</b>	<b>230,83</b>	<b>1191,71</b>	<b>15,32</b>	<b>1,15</b>	<b>60,74</b>	<b>31,43</b>	<b>3565,15</b>	<b>790,48</b>	<b>391,6</b>	<b>597,91</b>	<b>460,06</b>		



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

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
637/759	Филе куриное тушеное в соусе	45/45	10,36	7,71	2,61	121,24	----	0,03	0,09	19,8	----	464,37	28,2	11,4	74,7	6,6		
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73		
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4		
	Фрукт	70	0,25	0,2	6,7	48,07		0,2	0,03	6,5	-----	16,9	181	10,4	5,84	7,17		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>537</b>	<b>21,17</b>	<b>17,68</b>	<b>94,03</b>	<b>558,07</b>	<b>2,54</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>69,13</b>	<b>569,8</b>	<b>749,97</b>	<b>261,5</b>	<b>183,1</b>	<b>310,74</b>	<b>23,12</b>		
<b>Обед</b>																		
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5		
590	Жаркое по-домашнему из говядины	180	29,16	32,56	29,84	466,2		8,64	0,52	12,17	----	2017,8	1495	54,9	76,46	370,35		
Таб.32	Овощи порционно	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71		
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>37,93</b>	<b>39,2</b>	<b>90,52</b>	<b>818,33</b>	<b>0,5</b>	<b>9,23</b>	<b>3,08</b>	<b>13,57</b>	<b>3,5</b>	<b>2909,87</b>	<b>1859,5</b>	<b>118,8</b>	<b>156,5</b>	<b>414,4</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1237</b>	<b>59,1</b>	<b>56,88</b>	<b>184,55</b>	<b>1376,4</b>	<b>3,04</b>	<b>9,84</b>	<b>3,2</b>	<b>82,7</b>	<b>573,3</b>	<b>3659,84</b>	<b>2121</b>	<b>301,9</b>	<b>467,24</b>	<b>425,08</b>		

**Завтрак**

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

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
1044	Запеканка творожная со	80	15,5	11,72	29,68	286,2		0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	
943	Чай с сахаром	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	63,4	6,8	6,8	45,8	0,04	
	Фрукт	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	11,1	1,4	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб пшеничный	210	1,58	0,54	22,08	99,5		0,46	0,08	12,45	----	41,1	439,2	8,4	44,3	26,17	
		20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	----	4,6	6,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,23</b>	<b>12,52</b>	<b>87,78</b>	<b>544,46</b>	<b>0,06</b>	<b>0,87</b>	<b>0,57</b>	<b>12,8</b>	<b>26,3</b>	<b>663,3</b>	<b>168,3</b>	<b>168,3</b>	<b>127,5</b>	<b>186,3</b>	
<b>Обед</b>																	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	255	1,83	4,90	11,75	114,4		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	
591	Мясо тушеное	25/37,5	7,4	7,2	2,34	103	3,6	0,05	2,91	-----	----	12,03	11	11	36,2	1,2	
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	---	---	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
859	Компот из св.плодов	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	6,9	7,5	7,5	31,8	0,22	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	4,6	6,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>717,5</b>	<b>18,37</b>	<b>20,18</b>	<b>80,45</b>	<b>656,93</b>	<b>14,03</b>	<b>26,41</b>	<b>3</b>	<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>812,58</b>	<b>678,83</b>	<b>247,95</b>	<b>163,55</b>	<b>280,04</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1237,5</b>	<b>38,6</b>	<b>32,7</b>	<b>168,23</b>	<b>1201,39</b>	<b>14,09</b>	<b>27,28</b>	<b>3,57</b>	<b>24,1</b>	<b>33,8</b>	<b>1199,18</b>	<b>1342,13</b>	<b>416,25</b>	<b>291,05</b>	<b>466,35</b>	

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

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
424	Блины п/ф 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
	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	----	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	----	----	----	158,67	29,33	132	2,4
	Фрукт	135	0,67	0,2	18,9	82,4	0,17	0,08	31,9	-----	10,1	131,1	30,3	13,09	14,3	8,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>13,52</b>	<b>22,12</b>	<b>84,6</b>	<b>561,6</b>	<b>0,85</b>	<b>0,11</b>	<b>33,74</b>	<b>0,65</b>	<b>187,5</b>	<b>334</b>	<b>378,67</b>	<b>156,12</b>	<b>175,95</b>	<b>197,94</b>
<b>Обед</b>																
235	Суп молочный	200	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	---	40	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
608/759	Биточек 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
944	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60	----	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
Таб 32	Овощи порционно	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,02	1,23	---	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,13
	<b>Итого за обед:</b>	<b>705</b>	<b>25,75</b>	<b>23,24</b>	<b>273,4</b>	<b>750,85</b>	<b>5,82</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>102,73</b>	<b>2104,75</b>	<b>639,72</b>	<b>256,34</b>	<b>210,1</b>	<b>446,4</b>	<b>27,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1210</b>	<b>39,27</b>	<b>45,37</b>	<b>358</b>	<b>1312,45</b>	<b>6,67</b>	<b>0,91</b>	<b>36,24</b>	<b>103,38</b>	<b>2292,25</b>	<b>973,72</b>	<b>635,01</b>	<b>366,22</b>	<b>622,35</b>	<b>225,06</b>

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	PP		B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe			
																	В	С	А
<b>Завтрак</b>																			
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85				
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28				
	Фрукт	195	0,78	0,78	17,6	---	0,05	10,4	---	27,04	289,12	16,6	9,36	11,44	2,3				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>12,13</b>	<b>18,28</b>	<b>44,1</b>	<b>0,18</b>	<b>0,5</b>	<b>10,61</b>	<b>227,2</b>	<b>477,34</b>	<b>436,92</b>	<b>104,46</b>	<b>28,66</b>	<b>187,12</b>	<b>4,65</b>				
<b>Обед</b>																			
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	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	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	180	10,62	11,46	71,83	0,4	---	48	683,76	321	31,68	168,6	252,48	5,68	814,8				
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	0,05	0,015	1,23	---	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125				
859	Компот из с/м ягод	200	0,78	0,05	27,63	0,04	0,03	0,6	---	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48				
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>24,96</b>	<b>27,03</b>	<b>125,47</b>	<b>1,44</b>	<b>0,78</b>	<b>78,13</b>	<b>802,18</b>	<b>1046,83</b>	<b>751,12</b>	<b>296,8</b>	<b>417,4</b>	<b>134,78</b>	<b>1425,39</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>37,09</b>	<b>45,31</b>	<b>169,57</b>	<b>1,62</b>	<b>1,28</b>	<b>88,74</b>	<b>1069,4</b>	<b>1524,17</b>	<b>1188,04</b>	<b>401,26</b>	<b>446,06</b>	<b>321,9</b>	<b>1430,04</b>				

День: среда. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
638	Филе куриное отварное с соусом	40/30	5,48	8,75	6,3	102,7	---	---	---	---	---	362,8	98,3	11,25	6,2	57,6	0,7	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	250,8	12,52	0,08	---	---	---	81	242,76	14,4	168,9	41,4	242,2	
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,0	62	---	0,03	---	---	---	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Фрукт	120	1,59	0,54	22,05	99,3	0,48	0,08	10,5	---	---	41	306,75	8,4	44,1	29,4	0,63	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>597</b>	<b>14,9</b>	<b>18,51</b>	<b>87,21</b>	<b>561,56</b>	<b>13</b>	<b>0,21</b>	<b>10,5</b>	<b>26,9</b>	<b>493,4</b>	<b>658,91</b>	<b>40,05</b>	<b>226,0</b>	<b>8</b>	<b>146,0</b>	<b>8</b>	<b>244,11</b>

**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
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 свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	---	240	130	5	7,5	17,5	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	60	0,03	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Кондитерское изделие	1шт/15	1,28	1,7	10,46	62,3	---	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>702</b>	<b>22,24</b>	<b>61,75</b>	<b>77,01</b>	<b>594,83</b>	<b>5,6</b>	<b>0,37</b>	<b>73,94</b>	<b>32,5</b>	<b>3602,4</b>	<b>2220,49</b>	<b>232,63</b>	<b>204,61</b>	<b>554,3</b>	<b>28,88</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1299</b>	<b>37,14</b>	<b>80,26</b>	<b>164,22</b>	<b>1156,39</b>	<b>18,6</b>	<b>0,58</b>	<b>84,44</b>	<b>59,4</b>	<b>4095,8</b>	<b>2879,4</b>	<b>272,68</b>	<b>430,69</b>	<b>700,38</b>	<b>272,99</b>

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
1044	Запеканка творожная со	80	15,5	11,72	29,68	286,2	0,36	0,26	0,35	---	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48		
	стучённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04		
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28		
	Фрукт	210	1,59	0,54	22,14	99,8	0,43	0,07	11,56	---	38,17	407,8	1,82	41,1	24,3	0,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>20,24</b>	<b>12,52</b>	<b>87,84</b>	<b>544,76</b>	<b>0,85</b>	<b>0,38</b>	<b>12,14</b>	<b>45,5</b>	<b>325,37</b>	<b>637,4</b>	<b>226,0</b>	<b>75,62</b>	<b>247,38</b>	<b>1,62</b>		
<b>Обед</b>																		
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	---	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9		
510/759	Котлета рыбная/соус	60/30	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89		
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,02	0,37	2,12	0,05	0,02	1,23	---	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,13		
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,76	1,63	0,3	21,8	---	703,44	778,2	44,28	33,36	103,9	1,21		
	Сок фруктовый	180	1	---	25,4	105,6	---	0,12	8	---	20	500	34	12	36	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>19,63</b>	<b>16,16</b>	<b>75,97</b>	<b>591,61</b>	<b>28,01</b>	<b>0,61</b>	<b>45,46</b>	<b>5,82</b>	<b>2063,86</b>	<b>2038,07</b>	<b>182,83</b>	<b>137,62</b>	<b>413,4</b>	<b>18,88</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>39,87</b>	<b>28,68</b>	<b>163,81</b>	<b>1136,37</b>	<b>28,86</b>	<b>0,99</b>	<b>57,6</b>	<b>51,32</b>	<b>2389,23</b>	<b>2675,47</b>	<b>408,85</b>	<b>213,24</b>	<b>660,78</b>	<b>20,5</b>		

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
637/759	Птица тушенная в соусе	65/30	10,98	9,5	2,2	136,2	2,45	0,19	2,62	25	171,7	120,8	35,2	5,3	67,2	1,01		
682	Рис отварной	180	4,37	5,16	44,04	240	0,67	0,06	-----	-----	700,5	48,3	2,89	22,8	72,7	0,61		
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,02	1,23	---	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125		
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Кондитерское изделие	15	1,28	1,7	10,46	62,3	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>532</b>	<b>18,46</b>	<b>16,6</b>	<b>81,93</b>	<b>549,38</b>	<b>3,2</b>	<b>0,31</b>	<b>6,68</b>	<b>25</b>	<b>875,15</b>	<b>239,4</b>	<b>65,74</b>	<b>47,2</b>	<b>186,6</b>	<b>2,55</b>		
<b>Обед</b>																		
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		
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79		
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	250,8	12,52	0,08	-----	-----	81	242,76	14,4	168,9	41,4	242,2		
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,02	1,23	---	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,125		
1008	Напиток из апельсина	200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,03	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>18,92</b>	<b>30,85</b>	<b>102,34</b>	<b>815,15</b>	<b>14,72</b>	<b>0,57</b>	<b>13,38</b>	<b>16,22</b>	<b>950,48</b>	<b>958,56</b>	<b>345,47</b>	<b>448,22</b>	<b>244,74</b>	<b>323,76</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1337</b>	<b>37,38</b>	<b>47,44</b>	<b>184,27</b>	<b>1364,52</b>	<b>17,92</b>	<b>0,88</b>	<b>20,06</b>	<b>41,22</b>	<b>1825,63</b>	<b>1197,96</b>	<b>411,21</b>	<b>495,42</b>	<b>431,34</b>	<b>326,3</b>		

День: понедельник. Неделя: 2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ 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	K	Ca	Mg	P	Fe		
																	4,42	15,24
Таб.8 424	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		
	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8		
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	---	---	---	158,67	29,33	132	2,4		
	Кондитерское изделие	1шт/15	1,28	1,7	10,46	62,3	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Фрукт	90	0,6	0,45	15,5	70,5	---	0,57	0,12	15	---	39	---	333,7	13,5	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16,56</b>	<b>24,86</b>	<b>89,13</b>	<b>482,36</b>	<b>0,49</b>	<b>0,82</b>	<b>2,5</b>	<b>65,6</b>	<b>358,9</b>	<b>237,5</b>	<b>320,07</b>	<b>424,83</b>	<b>297,9</b>	<b>96,74</b>		
<b>Обед</b>																		
187	Щи из св.капуст. с картофелем с мясом	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	---	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83		
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	---	1117	311,5	21,81	---	154,15	---		
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	11,46	71,83	336	2,54	0,4	---	48	683,76	321	31,68	168,6	252,48	5,68		
Таб.32	Овощи свежие порц	25	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	---	3,5	98	8,5	7	15	0,71		
	Напиток из сока	200	1	---	25,4	105,6	---	0,12	8	---	20	500	34	12	36	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>772,5</b>	<b>31,58</b>	<b>33,79</b>	<b>117,63</b>	<b>874,08</b>	<b>7,05</b>	<b>0,84</b>	<b>27,17</b>	<b>48</b>	<b>2415,86</b>	<b>1613,8</b>	<b>156,79</b>	<b>223,8</b>	<b>555,83</b>	<b>8,95</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1302,5</b>	<b>48,14</b>	<b>58,65</b>	<b>206,76</b>	<b>1356,44</b>	<b>7,54</b>	<b>1,66</b>	<b>29,67</b>	<b>113,6</b>	<b>2774,76</b>	<b>1851,3</b>	<b>476,86</b>	<b>648,63</b>	<b>853,73</b>	<b>105,69</b>		



День: вторник Неделя: 2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	250,8	250	12,52	0,08	-----	81	242,76	14,4	168,9	41,4		
608/759	Коллета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	-----	2,72	0,09	0,45	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0		
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	-----	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	80	0,32	0,32	74,3	47	0,24	---	0,04	0,8	20,8	148,3	12,8	7,2	8,8		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>16,04</b>	<b>17,92</b>	<b>141,3</b>	<b>547,56</b>	<b>250,2</b>	<b>15,26</b>	<b>0,24</b>	<b>1,25</b>	<b>1289,7</b>	<b>509,98</b>	<b>65,09</b>	<b>204,88</b>	<b>90,7</b>		
<b>Обед</b>																	
206	Суп картофельный с горохом с кур.ф	255	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	170,7	142,3	352,4	8,2		
682	Рис отварной	180	4,37	5,16	44,04	240	0,8	0,67	0,06	-----	-----	48,3	2,89	22,8	72,7		
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105		0,13		3,73	5,82	325,57	39,07	48,53	162,2		
таб.32	Овощи конс.порц	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,015	1,23	---	1,75	4,25	3,5	7,5	0,13		
859	Напиток из ягод ассорти	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	---	4,18	32,32	17,52	21,9	0,48		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>23,77</b>	<b>63,41</b>	<b>102,57</b>	<b>725,95</b>	<b>2,04</b>	<b>0,98</b>	<b>60,24</b>	<b>3,73</b>	<b>2378,05</b>	<b>592,64</b>	<b>219,38</b>	<b>502,33</b>	<b>244,8</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>39,81</b>	<b>81,33</b>	<b>243,87</b>	<b>1273,51</b>	<b>252,3</b>	<b>16,24</b>	<b>60,48</b>	<b>4,98</b>	<b>2405,25</b>	<b>1102,6</b>	<b>284,47</b>	<b>707,21</b>	<b>335,56</b>		

День: среда. Неделя: 2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
536	Филе куриное тушеное в соусе	45/45	10,36	7,71	2,61	121,24	---	0,03	0,09	19,8	---	464,37	28,2	11,4	74,7	6,6
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	11,46	71,83	336	2,54	0,4	----	48	683,76	31,68	168,6	252,48	5,68	
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	70	0,25	0,2	6,7	48,07	---	0,2	0,03	6,5	---	16,9	181	10,4	5,84	7,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>567</b>	<b>22,94</b>	<b>19,59</b>	<b>106</b>	<b>614,07</b>	<b>2,54</b>	<b>0,68</b>	<b>0,12</b>	<b>77,13</b>	<b>683,76</b>	<b>266,7</b>	<b>8</b>	<b>211,2</b>	<b>352,82</b>	<b>24,07</b>
<b>Обед</b>																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
590	Жаркое по-домашнему из говядины	180	29,16	32,56	29,84	466,2		8,64	0,52	12,17	----	2017,8	1495	54,9	76,46	370,35
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,9	114,6	----	0,1	0,02	0,9	----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>37,93</b>	<b>39,2</b>	<b>90,52</b>	<b>818,33</b>	<b>0,5</b>	<b>9,23</b>	<b>3,08</b>	<b>13,57</b>	<b>3,5</b>	<b>2909,87</b>	<b>1859,5</b>	<b>118,8</b>	<b>156,5</b>	<b>414,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1297</b>	<b>60,87</b>	<b>58,79</b>	<b>196,52</b>	<b>1432,4</b>	<b>3,04</b>	<b>9,91</b>	<b>3,2</b>	<b>90,7</b>	<b>687,26</b>	<b>3713,34</b>	<b>2126,28</b>	<b>330</b>	<b>509,32</b>	<b>425,08</b>

№ рец. сб. 2010	Прим 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			
																	В	С	А
		80	15,5	11,72	29,68	286,2		0,36	0,26	0,35	---			260,9	145	145,1	19,72	159,6	
1044	Запеканка творожная со стущённым молоком	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	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28			
	Фрукт	210	1,58	0,54	22,08	99,5	-----	0,46	0,08	12,45	---	41,1	439,2	8,4	44,3	26,7			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,23</b>	<b>12,52</b>	<b>87,78</b>	<b>544,46</b>	<b>0,06</b>	<b>0,87</b>	<b>0,57</b>	<b>12,8</b>	<b>26,3</b>	<b>386,6</b>	<b>663,3</b>	<b>168,3</b>	<b>127,5</b>	<b>186,8</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>																			
170	Борщ из св.капусты с картоф. с мясом	255	1,83	4,90	11,75	98,40		26,2	0,06	10,7	---	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6			
591	Мясо тушеное	25/37,5	7,4	7,2	2,34	103	3,6	0,05	2,91	---	---	---	12,03	11	36,2	1,2			
688	Макаронные изд отварные	180	6,12	9	34,2	250,8	250	12,52	0,08	---	---	81	242,76	14,4	168,9	41,4			
859	Компот из св.плодов	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,04	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22			
	<b>Итого за обед:</b>	<b>747,5</b>	<b>19,39</b>	<b>21,68</b>	<b>86,15</b>	<b>682,73</b>	<b>253,6</b>	<b>38,87</b>	<b>3,08</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>691,28</b>	<b>909,59</b>	<b>121,55</b>	<b>297,95</b>	<b>119,54</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1267,5</b>	<b>39,62</b>	<b>34,2</b>	<b>173,93</b>	<b>1227,19</b>	<b>6</b>	<b>39,74</b>	<b>3,65</b>	<b>24,1</b>	<b>26,3</b>	<b>1077,88</b>	<b>1572,89</b>	<b>289,85</b>	<b>425,45</b>	<b>306,38</b>			

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
424	Блины п/ф	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
958/ ССЖ/ 10	Йогурт вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	----	100	53,6	56	22	4,8	76,8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	----	0,03	1,47	----	----	----	158,67	29,33	132	2,4
	Фрукт	135	0,67	0,2	18,9	82,4	0,17	0,08	31,9	----	10,1	131,1	30,3	13,09	14,3	8,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>13,52</b>	<b>22,12</b>	<b>84,6</b>	<b>561,6</b>	<b>0,85</b>	<b>0,11</b>	<b>33,74</b>	<b>0,65</b>	<b>187,5</b>	<b>334</b>	<b>378,67</b>	<b>156,12</b>	<b>175,95</b>	<b>197,94</b>
<b>Обед</b>																
235	Суп молочный	200	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	11,46	71,83	336	2,54	0,4	----	48	683,76	321	31,68	168,6	252,48	5,68
608/759	Биточек 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 и лимоном	200	0,07	0,02	15,2	60		0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
Таб 32	Овощи порционно	15	0,12	0,015	0,372	2,115	0,05	0,02	1,23	----	1,75	49	4,25	3,5	7,5	0,13
	<b>Итого за обед:</b>	<b>735</b>	<b>27,52</b>	<b>25,16</b>	<b>285,37</b>	<b>806,85</b>	<b>5,82</b>	<b>0,87</b>	<b>2,5</b>	<b>110,73</b>	<b>2218,71</b>	<b>693,22</b>	<b>261,62</b>	<b>238,2</b>	<b>488,48</b>	<b>28,07</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1240</b>	<b>41,04</b>	<b>47,28</b>	<b>369,97</b>	<b>1368,45</b>	<b>6,67</b>	<b>0,98</b>	<b>36,24</b>	<b>111,38</b>	<b>2406,21</b>	<b>1027,22</b>	<b>640,29</b>	<b>394,32</b>	<b>664,43</b>	<b>226,01</b>