

ИП Засухина Л.Н.

ИП

УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.

СОГЛАСОВАНО
БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32"

Лылова О.В.

Сезон: **Летний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет****ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)****1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250	8,94	13,95	44,11	339	71,43	0,23	1,39		275,4167	164,4048	56,6667	219,4881	1,4643			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096
1	Бутерброд с сыром (батон)	40	5,43	4,16	11,6	106			0,17			138,6		70,47				
	Всего в Завтрак	650	21,57	22,52	103,7	705	101,43	0,36	81,28		920,3767	442,9248	111,6855	494,4081	6,1205	0,0037	0,0268	0,0154
	Обед																	
256	Мясо тушеное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041
103	Огурец в нарезке	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132	0,0018	0,0002	0,0102
97	Суп картофельный с фрикадельками куриными	250	7,22	3,05	22,73	147		0,12	8,6		552,286	19,4231	29,7869	94,372	1,279	0,0063	0,0006	0,0557
	Всего в Обед	870	29,59	38,75	110,33	908	24	0,63	27,44		1 279,419	97,9313	150,7251	531,5794	7,8959	0,0118	0,057	0,0824
	Всего в день		51,16	61,27	214,03	1 613	125,43	0,99	108,72		1 99,7957	540,856	262,4106	025,9875	14,0163	0,0154	0,0838	0,0978

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,24	13,31	39,86	310	59,52	0,12	1,14		239,6905	158,7857	44,3095	186,5714	0,9643			
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70												
038	Йогурт	120	5,64	1,58	9,29	74	12	0,02	0,29		180	130,944	15,66	99,18	0,1044			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Всего в Завтрак	600	18,29	19,03	86,08	591	81,52	0,17	1,95	0,05	566,2905	395,6817	72,1495	364,0514	1,1731	0,009	0,002	0,02
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,1882	32,6704	29,2426	110,3497	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208			
	фрукт	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		276,888	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0022	0,0004	0,0084
281	Биточки говядина+свинина	100	6,81	19,92	7,03	235	10	0,23	0,12	0,01	126,4229	33,8049	22,0965	103,5422	1,3006	0,0048	0,0108	0,0333
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68								
	Всего в Обед	930	25,34	43,31	110,26	932	190	0,96	118,73	1,7	969,6149	158,1373	151,0398	519,9629	9,791	0,0154	0,0675	0,1176
	Всего в день		43,63	62,34	196,34	1 523	271,52	1,14	120,68	1,75	535,9054	553,819	223,1893	884,0143	10,9641	0,0244	0,0695	0,1376

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,55	299	71,43	0,1	1,39		223,4405	159,25	24,1667	140,7024	0,5595			
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45			
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93												
	Всего в Завтрак	582	20,47	21,43	91,76	643	111,43	0,14	4,55		381,5505	310,36	45,1567	295,7124	1,3695			
	Обед																	
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96		0,05	32,9		173,3	31,961	16,639	33,863	0,573			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	40	5,04	0,88	21,22	112		0,12			153,09	23,8392	42,2038	144,6984	2,7406	0,002	0,0416	0,0092
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,54	10,04	45,24	309	40	0,25			254,0734	15,84	139,0217	209,6287	4,6657	0,0023	0,0058	0,0161
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	250	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		464,8697	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0048	0,0025	0,0588
	Всего в Обед	910	47,7	32,83	132,67	1 016	50	0,76	41,74		645,7131	164,4019	300,9969	770,7944	15,8241	0,0193	0,0796	0,2113
	Всего в день		68,17	54,27	224,43	1 658	161,43	0,9	46,29		027,2636	474,7619	346,1536	066,5068	17,1936	0,0193	0,0796	0,2113

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03				30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83			21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70													
692	Банан	120	1,8	0,24	26,16	114		0,01	12			417,6	9,6	50,4	33,6	0,72		0,0005	0,0011
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,25	5,09	19,42	144	20	0,06	0,65	0,06	172,3122	135,6872	18,016	113,4654	0,3493	0,0102	0,0022	0,026	
Всего в Завтрак			662	11,66	13,52	89,48	526	60	0,1	15,48	0,06	642,1122	167,8872	75,016	173,9654	1,7793	0,0102	0,0027	0,0271
Обед																			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05				60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12				145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88			10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,01	33,86	205	20	0,05				36,8945	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
	Уха ростовская из горбуши @	250	8,69	6,02	12,26	138	10	0,07	7			453,2575	14,8742	17,4044	46,2949	0,7086	0,0042	0,0002	0,0264
	Соус Болоньезе	120	9,62	27,42	6,44	311	12	0,25	1,74			150,3413	121,0482	15,3301	124,2997	0,9067	0,004	0,0001	0,0396
Всего в Обед			830	31,98	43,42	99,35	916	42	0,55	96,74		857,6433	191,46	101,3842	407,8454	10,5833	0,0109	0,0564	0,0784
Всего в день			43,65	56,94	188,83	1 441	102	0,65	112,22	0,06	499,7555	359,3472	176,4002	581,8108	12,3626	0,0211	0,0591	0,1055	

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
	Завтрак																		
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93													
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52			214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
215	Омлет паровой	220	21,94	38,24	5,56	455	322,67	0,1	0,53	0,04		376,4399	187,4746	28,9816	351,8982	3,5565	0,0411	0,0528	0,1079
1	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11			62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039
	Зефир	50	0,38		35,63	144							3,96		3,48	0,1305			
	Всего в Завтрак	550	33,6	52,2	93,61	978	372,67	0,19	1,16	0,04		653,0159	404,6586	67,9402	574,6182	5,6201	0,042	0,0702	0,1118
	Обед																		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05				60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12				145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16			490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83						0,6	0,352			0,0522			
29	Салат из свежих овощей @	100	0,78	5,35	2,72	62		0,03	6,24			115,9095	18,2864	12,2844	18,4353	0,3924	0,0017	0,0002	0,0138
291	Плов из курицы@	280	35,4	14,41	52,07	480		0,12	1,8			483,3747	26,6276	69,4098	316,8103	2,6309	0,0098	0,0099	0,1973
	Всего в Обед	910	45,77	23,53	123,63	890		0,41	15,2			297,2492	98,2358	161,7368	589,0248	7,684	0,0192	0,0664	0,2587
	Всего в день		79,37	75,73	217,25	1 868	372,67	0,6	16,36	0,04		950,2651	502,8944	229,677	1 163,643	13,3041	0,0612	0,1366	0,3705

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
590	Батон подмосковный	50	3,54	1,14	23,02	116												
204	Макароны отварные с сыром	150/30 /10	12,87	12,91	29,51	286	70	0,06	0,34		39,1856	292,0783	7,6302	177,3074	0,767			
	Соус из кураги	30	0,09		17,98	72			0,07		4,3102	59,6455	3,3016	2,6413	5,5593			
	Запеканка манная	60	2,97	4,42	26,81	159	21,6	0,03	0,05		50,0814	27,1181	5,837	38,3827	0,3422	0,0023	0,0015	0,0089
	Всего в Завтрак	552	19,6	18,5	112,52	695	91,6	0,09	3,29		114,8772	393,0419	19,1689	222,7314	7,0285	0,0023	0,0015	0,0089
	Обед																	
288	Курица отварная	100	21,35	23,47	0,44	298	90,91	0,04	2,15		160,1818	50,9091	18,4364	151,8182	1,7273			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
143	Рагу из овощей &	175/5	3,36	14,5	19,36	221	30	0,1	13,82		629,3812	51,4481	34,2793	82,6972	1,1827	0,0069	0,0003	0,0474
101	Суп картофельный с крупой	250	9,16	8,84	18,91	192	20	0,11	6,6		461,3763	22,616	29,0798	131,4026	1,4138	0,004	0,0002	0,0326
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103		0,01	26,4		92,8936	6,0544	3,132	3,828	0,8282	0,0007	0,0001	0,0028
	Всего в Обед	990	39,97	47,86	106,53	1 016	140,91	0,4	50,57		707,6229	176,7436	138,911	538,178	10,5895	0,0172	0,0435	0,1064
	Всего в день		59,57	66,36	219,05	1 711	232,51	0,48	53,85		822,5001	569,7855	158,0798	760,9094	17,6179	0,0195	0,045	0,1153

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45			
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350	59,52	0,07	1,14		227,7976	155,5595	43,4048	187,4286	0,7143			
590	Батон подмосковный	35	2,48	0,8	16,11	81												
	Всего в Завтрак	570	21,37	22,8	102,74	701	109,52	0,15	2,8		519,2076	419,0695	77,3948	430,8386	1,5743			
	Обед																	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,86	4,7	13	106	25	0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0061	0,0007	0,0292
410	Ватрушка с творогом @	50	6,43	3,28	20,13	136	26,67	0,06	0,01		79,3961	36,7501	14,9172	72,1633	0,6737	0,0001		0,0009
292	Курица тушеная с морковью	120	16,98	4,44	5,89	131	10	0,06	1,67		277,377	28,6366	27,6159	134,1394	1,2896	0,0061		0,0994
	Всего в Обед	900	42,85	23,25	128,15	893	61,67	0,49	97,18	0,02	985,2671	188,6063	170,6241	592,2164	13,395	0,0161	0,0776	0,1466
	Всего в день		64,22	46,05	230,9	1 595	171,19	0,64	99,99	0,02	504,4747	607,6759	248,0189	1 023,055	14,9693	0,0161	0,0776	0,1466

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
215	Омлет паровой	100/5	10,47	18,25	2,66	217	160	0,06	0,25		179,6646	89,4768	13,8353	167,9511	1,7108			
590	Батон подмосковный	50	3,54	1,14	23,02	116												
	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	12,49	56		0,03	92,4		389,2	19,712	10,962	13,398	2,6796	0,0028	0,0004	0,0112
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,78	11,85	34,4	271	50	0,07	0,62	0,06	186,5326	134,221	20,3208	123,1982	0,4121	0,0094	0,0021	0,0275
	Всего в Завтрак	767	21,45	31,75	87,77	722	210	0,16	96,1	0,06	776,6972	257,6098	47,5181	308,9473	5,1625	0,0122	0,0025	0,0387
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208			
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143
239	Тефтели рыбные Минтай	120	14,44	11,2	22,62	248	12	0,01	1,94		98,9083	13,4112	11,7857	35,5945	0,511	0,002	0,0029	0,0151
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68								
	Всего в Обед	930	28,29	31	120,53	873	172	0,74	45,2	1,68	805,0176	128,211	136,7625	423,4457	6,8234	0,0124	0,0595	0,077
	Всего в день		49,74	62,75	208,29	1 595	382	0,9	141,3	1,74	581,7148	385,8208	184,2806	732,393	11,9859	0,0246	0,062	0,1157

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93												
204	Макароны отварные с сыром	200	13,55	13,59	31,06	301	73,68	0,06	0,36		41,248	307,4508	8,0318	186,6394	0,8074			
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	100	4,51	9,86	34,94	247												
	Всего в Завтрак	555	22,41	25,71	100,32	722	83,68	0,1	1,69		195,848	434,0508	23,4318	279,4394	1,2174			
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0072
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,64	11,25	9,45	170	20	0,07	14,2	0,01	333,7431	52,8459	26,4926	92,9099	1,1885	0,0053	0,0003	0,057
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,8466	31,1179	28,6903	160,7319	1,6474	0,0056	0,0075	0,09
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22	10	0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014
	Всего в Обед	950	38,11	26,11	114,5	847	30	0,37	110,07	0,03	271,1963	146,7134	141,1311	524,8444	9,6603	0,0174	0,0578	0,1731
	Всего в день		60,52	51,82	214,82	1 569	113,68	0,48	111,76	0,03	467,0443	580,7642	164,5629	804,2838	10,8777	0,0174	0,0578	0,1731

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93													
038	Йогурт	125	5,88	1,65	9,67	78	12,5	0,02	0,3		187,5	136,4	16,3125	103,3125	0,1087				
223	Запеканка из творога	150/20	24,52	18,52	35,23	406	70	0,06	0,38	0,75	286,62	277,8572	37,4877	329,8415	0,7938	0,0035	0,0418	0,0573	
	Всего в Завтрак	557	33,36	21,1	78,52	638	82,5	0,08	3,51	0,75	495,42	428,4572	56,2002	437,554	1,2626	0,0035	0,0418	0,0573	
	Обед																		
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	10	0,07			54,8	11	14,5	37	0,69				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683				
	Шницель из индейки	100	18,88	5,43	10,31	166		0,07	0,09	0,01	236,8476	31,1192	28,6904	160,7327	1,6474	0,0056	0,0075	0,09	
	Всего в Обед	862	36,48	20,47	117,13	800	34,5	0,34	12,62	0,02	827,2213	140,0388	119,5688	443,9293	7,472	0,0136	0,0504	0,1227	
	Всего в день		69,84	41,58	195,65	1 438	117	0,43	16,13	0,77	322,6413	568,496	175,769	881,4832	8,7345	0,0171	0,0922	0,18	

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48		59,8	9,6	6	24,6	0,42			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,24	13,31	39,86	310	59,52	0,12	1,14		239,6905	158,7857	44,3095	186,5714	0,9643			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3		146,34	125,78	14	90	0,134			
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93												
	Всего в Завтрак	545	15,66	20,77	103,37	664	99,52	0,2	2,92		445,8305	294,1657	64,3095	301,1714	1,5183			
	Обед																	
139	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,94	39		0,01	8,54		168,37	29,375	10,425	20,345	0,415			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
	Яблоко свежее	150	0,57	0,53	13,38	60		0,03	99		417	21,12	11,745	14,355	2,871	0,003	0,0004	0,012
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,0672	33,0183	31,5796	108,3428	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,06	16,65	13,93	266	10	0,09	0,41	0,01	330,212	43,3866	32,1878	168,0017	1,5463	0,008	0,0105	0,0556
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,8142	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
	Всего в Обед	980	35,07	40,55	112,25	957	50	0,59	211	0,02	201,6134	205,4769	173,6419	592,0289	15,6532	0,0253	0,0701	0,1705
	Всего в день		50,73	61,31	215,62	1 620	149,52	0,8	213,92	0,02	647,4439	499,6426	237,9514	893,2003	17,1715	0,0253	0,0701	0,1705

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93												
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
173	Каша вязкая молочная из овсянная с курагой	280	10,03	16,11	42,47	355	53,33	0,23	0,95	0,07	339,8264	401,8701	95,0563	284,9656	23,1208	0,0136	0,0024	0,0467
	Всего в Завтрак	560	21,48	25,05	84,98	650	163,33	0,29	1,47	0,07	609,9864	531,7581	118,6831	462,8596	24,7402	0,0136	0,0024	0,0467
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,0005	0,0002	0,0352
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352		0,0522				
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143
230	Шницель рыбный натуральный	100	11,9	9,42	15,98	196	10		0,39		30,716	13,5698	2,9115	20,3664	0,2188	0,0016	0,0013	0,0056
	Всего в Обед	910	26,58	25	131,09	856	10	0,31	11,35		888,5495	87,7576	114,1271	381,9926	6,0072	0,012	0,0579	0,0675
	Всего в день		48,06	50,05	216,08	1 506	173,33	0,6	12,82	0,07	498,5359	619,5157	232,8102	844,8522	30,7474	0,0255	0,0603	0,1142
	Итого		688,64	690,47	2 541,28	19 140	2 372,29	8,6	1 054,05	4,51	23 057,3402	6 263,3793	2 639,3035	10 662,1394	179,945	0,287	0,8935	1,9381
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,39	32,47	53,11													