

СОГЛАСОВАНО

Заместителю начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора
по Сахалинской области в Анивском и
Долинском районах



Жабин А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ СОШ с. Углезаводск



А.В. Качанов

УТВЕРЖДАЮ
ИП Аферёнок Т.А.



Аферёнок Т.А.

Перспективное меню МБОУ СОШ с. Углезаводск

Для учащихся 7 - 11 лет

(осенне – зимний период)

Меню составлено на основе:

Могильный М.П., Зайцева Т.А. и др./под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. – М.: ДеЛи плюс, - 2015. – 544 с.

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день														
Завтрак 9-15														
222	пудинг из творога со сгущ. Молоком	180/20	26,44	18,28	47,22	0,12	0,56	113	1,46	297,4	384,2	46,4	1,66	459,04
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	бананы	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	итого за завтрак		32,39	19,44	107,51	0,22	15,83	113	2,58	332,2	483,13	134,33	5,13	734,32
Обед 12-20														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
108	суп картофельный с клецками	250	4,26	4,4	22,55	0,12	6,9	25,26	0,92	40	86,64	30,42	1,4	173,1
267	котлета мясная	80	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	230,67
302	каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	0,2				14,6	210	140	5,01	231,86
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		27,68	32,64	129,92	0,5	37,82	29,93	5,41	127,28	534,06	231,39	10,36	950,36
	ИТОГО:		60,07	52,08	237,43	0,72	37,82	142,93	7,99	459,48	1017,19	365,72	15,49	1684,68

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
2 день														
Завтрак 9-15														
71	помидор свежий долька	100	1,1	0,2	2,4	0,05	12,5	0	0,42	14	26	20	0	16,5
215	омлет натуральный	150	14,72	20,7	2,88	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74	256,68
	йогурт	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	12,5		155	118,75	18,75	0,13	66,88
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	Итого за завтрак		25,24	23,78	56,55	0,25	30,64	331,03	1,95	330,44	468,25	96,73	8,74	541,78
Обед 12-20														
67	винегрет	100	1,62	6,2	8,9	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	97,88
96	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03	117,9
250	бефстроганов	80	9,67	9,87	2,27	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
309	макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
389	сок вишнёвый	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	100,4
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		23,57	29,71	131,93	0,4	28,11	12	8,22	105,72	283,38	120,97	6,69	793,33
	ИТОГО:		48,81	53,49	188,48	0,65	58,75	343,03	10,17	436,16	751,63	217,7	15,43	1335,11

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день														
Завтрак 9-15														
70	огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	0,01	3,5	0	0,06	23	24	14	0,6	10
234	котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
310	картофель отварной	150	3	4,32	23,7	0,15	21,75		0,15	18	81	33	1,2	112,2
379	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
	итого за завтрак		23,18	11,41	98,78	0,38	155,65	9,7	1,65	324,83	457,58	138,29	5,88	556,22
Обед 12-20														
23	салат из св. помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
97	суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	0,2	12		1,28	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
291	плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	0,13	7,53	24,3	0,05	57,93	219,16	67,55	2,47	381,67
389	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	86,6
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
	итого за обед		31,38	23,32	132,72	0,58	172,41	24,3	5,94	192,85	450,96	168,71	9,38	866,95
	ИТОГО:		54,56	34,73	231,5	0,96	328,06	34	7,59	517,68	908,54	307	15,26	1423,17

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 день														
Завтрак 9-15														
173	каша вязкая(овсян. хлопья)	200	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	208,24
15	сыр голландский	20	5,26	5,32		0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого за завтрак		19	18,19	97,11	0,33	18,55	78	1,88	590,53	600,81	142,86	7,98	627,86
Обед 12-20														
30	салат из редиса	100	2,5	7,38	2,85	0,1	14,77	29,6	0,1	46,47	56,87	12,73	1,13	87,9
111	суп с макарон. Изделиями	250	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	100,13
259	жаркое по домашнему	230	21,92	24,08	18,26	0,41	28,14		1,63	36,39	284,93	56,82	4,46	377,47
345	компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		31,74	35,11	91,07	0,63	103,26	29,6	2,88	154,56	628,25	118,9	67,9	807,12
	ИТОГО:		50,74	53,3	188,18	0,96	121,81	107,6	4,76	745,09	1229,06	261,76	75,88	1434,98

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день														
Завтрак 9-15														
183	каша гречневая молочная	200	6	6,8	29,2	0,16			1,8	24	144	98	3,2	202
	творожный сырок	50	7,5	4	5,75	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2	89
379	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого за завтрак		20,96	21,67	98,3	0,29	16,72	24	2,82	292,27	429,3	164,53	9,54	672,04
Обед 12-20														
23	салат из св. помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
82	борщ	250	6,25	4,5	13,75	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5
295	котлеты рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,8	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
309	макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		28,97	29,7	96,56	0,32	29,48	21	8,99	154,31	452,85	106,75	8,43	769,44
	ИТОГО:		49,93	51,37	194,86	0,61	46,2	45	11,81	446,58	882,15	271,28	17,97	1441,48

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры		7-11 лет												
6 день														
Завтрак 9-15														
243	сосиски отварные	100	9,21	14,7	0,78				0,59	18,82	96,63	10,39	1,18	172,28
321	капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	258,24
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	бананы свежие	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	итого за завтрак		19,51	27,86	94,28	0,16	47,67	0	3,36	167,32	284,81	141,22	8,1	705,8
Обед 12-20														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
99	суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83	75,03
261	печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	171,2
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		24,1	23,76	115,25	0,4	53,98	5267	7,59	114,01	586,17	97,81	8,44	771,07
	ИТОГО:		43,61	51,62	209,53	0,56	101,65	5267	10,95	281,33	870,98	239,03	16,54	1476,87

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день														
Завтрак 9-15														
71	огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	0,03	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5	12
229	рыба тушеная с овощами	80	12,13	2,93	1,5	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,93	28,53	0,55	80,93
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
376	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого за завтрак		20,89	16,65	83,69	0,22	21,37	45,8	3,1	97,61	344,86	99,97	7,45	568,88
Обед 12-20														
50	салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	137,02
87	щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	84,48
246	гуляш в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,2	3	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	132,67
309	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75	201,9
376	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого за обед		26,26	32,42	101,16	0,33	44,8	39	8,08	281,23	347,09	112	11,53	801,39
	ИТОГО:		47,15	49,07	184,85	0,55	66,17	84,8	11,18	378,84	691,95	211,97	18,98	1370,27

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			7-11 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
8 день														
Завтрак 9-15														
175	каша из пшена и риса молоч.	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
15	сыр голландский	20	5,26	5,32	0	0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
338	бананы свежие	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	итого за завтрак		17,86	22,95	100,15	0,53	18,37	117,6	1,72	449,23	438,91	139,46	4,78	678,18
Обед 12-20														
50	салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
98	суп крестьянский	250	2,7	2,78	14,58	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78	90,68
255	печень по-строгановски	100	22,8	10,2	9,4	0,32	14	9500	1,5	18	424	22	9,2	219,4
312	пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		34,26	22,03	90,92	1,62	54,31	9533,15	4,58	177,63	834,77	120,07	14,95	694,25
	ИТОГО:		52,12	44,98	191,07	2,15	72,68	9650,75	6,3	626,86	1273,68	259,53	19,73	1372,43

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры														
7-11 лет														
9 день														
Завтрак 9-15														
222	пудинг из творога со сгущ. Молоком	180/20	26,44	18,28	47,22	0,12	0,56	113	1,46	297,4	384,2	46,4	1,66	459,04
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
	итого за завтрак		32,05	19,1	93,77	0,24	131,27	113	2,4	394,79	491,48	99,73	4,87	675,16
Обед 12-20														
21	салат из соленых огурцов	100	0,84	5,04	2,57	0,15	4,11	0		23,73	23,22	13,32	0,6	59,1
97	суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	0,2	12		1,28	17,05	76,6	31,08	1,18	100,4
234	котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	104,3
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
387	напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,55	0,002	8		0,08	12,96	3,2	4,6	0,13	106,8
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	итого за обед		21,8	17,72	126,51	0,532	31,96	36,7	3,23	125,25	369,07	112,26	6,15	752,73
	ИТОГО:		53,85	36,82	220,28	0,772	163,23	149,7	5,63	520,04	860,55	211,99	11,02	1427,89

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры														
7-11 лет														
10 день														
Завтрак 9-15														
71	помидор свежий долька	100	1,1	0,2	2,4	0,05	12,5	0	0,42	14	26	20	0	16,5
212	омлет с колбасой или сосисками и маслом	130/10	14,74	28,42	2,54	0,14	0,2	269,2	0,63	89,2	229,2	18,74	2,6	324
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
386	ряженка	125	3,5	3,75	5,25	0,03	0,42			155	115	17,5	0,17	68,75
	итого за завтрак		26,88	34,04	70,21	0,32	29,45	269,2	1,87	424,73	532,61	108,5	8,51	694,48
Обед 12-20														
23	салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
119	суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	0,15	1		1	82,5	327,5	47,5	2,25	128,25
280	фрикадельки мясные	100	21,32	9,93	0,87	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34	178,13
312	пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
338	яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	итого за обед		37,29	22,71	106,14	1,57	57,55	53,15	6,69	186,7	732,92	146,45	10,53	778,05
	ИТОГО:		64,17	56,75	176,35	1,89	87	322,35	8,56	611,43	1265,53	254,95	19,04	1472,53

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры		7-11 лет												
11 день														
Завтрак 9-15														
77	сельдь с картофелем и маслом	100	6,18	7,88	14,93	0,09	10,28	2,5	3,59	23,4	107,92	22,9	0,81	155
255	печень по-строгановски	100	22,8	10,2	9,4	0,32	14	9500	1,5	18	424	22	9,2	219,4
312	шпоре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	109,73
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	бананы свежие	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
	Итого за завтрак		38,01	21,57	103,75	1,67	43,3	9535,65	6,36	114,45	707,8	159,53	14,34	759,41
Обед 12-20														
23	салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
103	суп картофельный с макар. изделиями	250	2,73	2,8	20,45	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98	117,9
287	голубцы	200	14	15,5	24,83	0,07	23,33	29,5	0	1395	225	50,5	41,67	294,83
331	соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	0,01	0,67	16,9		14,62	14,69	4,89	0,2	40,05
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	Итого за обед		23,07	27,62	92,3	0,38	52,82	46,4	5,22	1469,43	417,29	125,39	47,27	710,06
	ИТОГО:		61,08	49,19	196,05	2,05	96,12	9582,05	11,58	1583,88	1125,09	284,92	61,61	1469,47

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры		7-11 лет												
12 день														
Завтрак 9-15														
174	каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	53,93	0,06	0,96	54,8	1,08	130,97	36,46	157,44	0,63	334
15	сыр голландский	20	5,26	5,32		0,01	0,14	42	0,1	200	120	11	0,14	68,67
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	93,52
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
386	кефир 3,2%	125	3,63	4	5	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	125,11
	итого за завтрак		22,53	29,04	119,08	0,21	16,98	125,8	2,1	516,57	329,51	212,64	4,64	702,26
Обед 12-20														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
106	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	0,12	1,79	0	0,88	24,17	71,1	29,35	1,1	106
392	пельмени мясные с маслом	200/5	21,1	12,45	36,05	0,17	0,39	41,7	0	24,39	128,2	37,18	0,97	341
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24	91,96
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
	итого за обед		28,31	21,96	92,14	0,38	9,1	41,7	4,24	92,11	309,85	108,16	6,14	690,37
	ИТОГО:		50,84	51	211,22	0,59	26,08	167,5	6,34	608,68	639,36	320,8	10,78	1392,63

