

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГБОУ СО
«Буткинская школа-интернат»
О.Ф.Казакова
« 31 » 03 2022года



**Примерное 10-ти дневное меню для организации
питания детей 7-11 лет
в ГБОУ СО «Буткинская школа-интернат»**

Разработал:
Зав.производством
О.Н. Коноплина
« 31 » апреля 2022 г.

День: День 1(понедельник)

Сезон: Весенний-зимний

Возраст
ная Мл. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	1,09	2,38	22,29	0,03	9,50	0,01	0,00	21,85	39,90	13,30	0,57
96	Рассольник ленинградский	250	7,23	9,23	22,55	202,82	0,13	17,33	0,00	0,00	38,50	92,90	26,38	1,15
304	Рис отварной	150	3,82	2,61	40,02	198,92	0,05	0,00	0,00	0,00	19,88	81,02	30,24	0,56
261	Печень тушеная в соусе	100	18,72	6,00	9,07	166,73	0,32	33,09	8,37	0,00	21,94	314,00	18,38	6,97
359	Кисель из сока	180	0,05	0,05	19,37	78,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	4,16	1,30	0,04
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
223	Запеканка из творога	200	25,36	16,66	13,86	304,96	0,08	0,72	0,12	0,00	248,26	330,98	36,08	0,88
	УЖИН													
259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	9,12	19,56	243,34	0,20	24,00	0,00	0,00	23,10	242,64	47,74	3,56
140	Свекла, тушеная в соусе	125	2,34	6,27	12,15	113,00	0,04	1,58	0,01	2,39	54,73	61,51	23,34	1,66
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	0,04	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
3	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,90	94,20	0,02	0,07	0,04	0,28	83,52	57,60	5,67	0,29
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
386	Кефир	190	5,51	4,75	7,60	95,00	0,08	1,33	0,04	0,00	228,00	171,00	26,60	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		122,69	69,01	234,78	2294,56	1,73	299,95	8,62	12,36	1149,93	2331,31	542,12	30,68

День: День 2 (вторник)

Сезон: Весенний-зимний

Возраст
ная Мл. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	150	5,21	7,27	28,26	198,66	0,15	0,89	0,00	0,00	93,51	0,00	0,48	0,84
379	Кофейный напиток с молоком	180	5,85	6,41	16,33	146,45	0,07	2,34	0,00	0,00	216,22	0,00	0,00	0,20
364	Желе из сока	100	2,74	0,01	14,72	70,90	0,00	0,45	0,00	0,20	27,83	10,53	3,91	0,14
338	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
H	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ОБЕД													
55	Салат из свеклы с сол. огурцами	100	1,42	6,03	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	2,72	30,72	39,50	18,62	1,07
87	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00	0,05	17,13	0,00	2,38	50,73	38,85	18,75	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,00	41,36	74,39	29,51	1,20
228	Рыба, припущенная в молоке	100	19,65	8,87	3,21	172,16	0,10	5,43	0,01	0,00	81,20	241,60	27,80	0,69
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,00	19,76	77,62	0,00	90,00	0,00	0,00	13,93	0,00	1,80	2,30
H	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
H	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
421	Сдоба обыкновенная	50	3,11	2,14	18,63	106,00	0,07	0,00	0,01	0,00	8,51	34,19	11,85	0,60
	УЖИН													
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,10	0,03	17,16	0,00	1,73	55,45	40,14	20,65	0,81
126	Картофель отварной с луком	100	2,16	2,76	16,74	100,79	0,12	20,52	0,00	0,00	17,04	67,08	24,25	1,01
239	Тефтели рыбные	100	9,91	8,22	11,76	161,25	0,08	1,56	0,02	3,38	54,72	118,39	22,26	0,70
376	Чай с сахаром	180	0,50	0,00	9,09	38,92	0,00	0,25	0,00	0,00	22,43	0,00	2,16	2,09
1	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102,00	0,02	0,00	0,03	0,33	6,30	16,88	3,15	0,26
H	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
H	Йогурт	190	7,79	2,85	11,21	101,65	0,06	1,14	19,00	0,00	0,02	180,50	28,50	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		112,25	73,35	285,14	2745,50	1,83	451,08	19,12	22,00	1165,32	1898,24	562,79	30,24

День: День 3 (среда)

Сезон: Весенний-зимний

Возраст
ная Мл. школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными	250	5,07	5,50	16,10	134,75	0,08	1,63	0,00	0,00	158,35	0,00	1,05	0,40
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
377	Чай с лимоном	180	0,54	0,00	9,23	40,68	0,00	2,52	0,00	0,00	23,99	1,26	2,77	2,05
341	Яблоки	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ОБЕД													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	2,93	19,36	39,20	25,29	1,19
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	12,98	8,08	18,88	201,05	0,20	19,75	0,00	0,00	58,95	145,50	32,15	1,48
205	Макароны отварные с овощами	150	5,18	5,99	28,53	188,40	0,08	2,72	0,00	3,15	19,41	50,88	17,34	1,04
268	Котлеты	90	15,26	13,12	13,90	230,43	0,10	0,25	0,00	0,00	55,83	20,46	4,10	2,24
352	Кисель из яблок	180	0,22	0,22	14,27	59,49	0,02	5,40	0,00	0,00	16,88	5,94	6,62	1,22
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ПОЛДНИК													
219	Сырники из творога	200	30,46	16,36	17,16	338,36	0,16	0,94	0,14	0,00	274,92	375,56	38,80	1,04
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
338	Апельсины	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	УЖИН													
233	Рыба, запеченная под мол. соусом	200	37,52	23,20	22,68	449,72	0,48	23,12	0,06	0,00	121,98	406,56	74,94	2,14
136	Овощи припущенные (морковь)	105	1,47	5,91	7,55	76,00	0,05	3,82	0,03	0,53	30,83	53,65	34,14	0,61
382	Какао с молоком	180	6,53	6,57	16,20	150,89	0,07	2,34	0,00	0,00	223,13	35,37	22,95	1,39
7	Бутерброды горячие с сыром	30	3,35	4,99	8,90	94,20	0,02	0,04	0,04	0,29	83,66	57,78	5,67	0,29
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
386	Кефир	190	5,51	4,75	7,60	95,00	0,08	1,33	0,04	0,00	228,00	171,00	26,60	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		171,61	110,92	285,60	3304,54	2,32	331,81	0,42	18,31	1582,67	2356,15	635,32	33,60

День: День 4 (четверг)
 Сезон: Весенний-зимний
 Возраст: Мл. школьни-
 ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша молочная из манной крупы	150	4,44	6,90	21,90	167,56	0,06	0,93	0,00	0,00	94,71	18,83	4,52	0,33
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	2,57	2,93	15,66	99,72	0,02	0,27	0,02	0,00	90,99	59,13	10,98	0,05
338	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
3	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,90	94,20	0,02	0,07	0,04	0,28	83,52	57,60	5,67	0,29
H	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ОБЕД													
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,07	1,14	3,84	31,82	0,03	7,05	0,00	0,00	27,93	17,40	4,20	0,73
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,82	6,30	12,00	117,97	0,05	18,53	0,00	0,00	38,88	45,38	18,68	1,03
127	Картофель в молоке	150	3,27	5,77	16,01	135,00	0,14	15,09	0,03	0,17	62,70	92,69	25,98	0,89
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,23	0,00	19,94	76,14	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,04
H	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
H	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
341	апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
414	Пирог открытый	75	22,61	7,88	31,39	288,94	0,35	1,92	0,03	0,00	22,70	184,44	27,69	1,16
	УЖИН													
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81	221,40	151,56	15,24	0,93
281	Биточки паровые	90	8,11	8,89	7,73	131,62	0,05	0,23	0,02	0,41	44,15	101,65	18,55	0,73
378	Чай с молоком или сливками	180	3,11	2,88	13,32	92,92	0,04	1,42	0,00	0,00	128,54	0,00	1,75	2,18
1	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102,00	0,02	0,00	0,03	0,33	6,30	16,88	3,15	0,26
H	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
H	Йогурт	190	7,79	2,85	11,21	101,65	0,06	1,14	19,00	0,00	0,02	180,50	28,50	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		127,84	90,83	283,52	2943,71	1,82	312,67	19,26	15,89	1119,79	2025,59	541,86	29,18

День: День 5 (пятница)
 Сезон: Весенний-зимний
 Возраст: Мл. школьники
 ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	0,11	0,26	0,33	0,75	103,08	225,78	16,14	2,64
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	0,04	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
367	Мусс лимонный	100	2,43	0,02	23,93	107,60	0,00	1,28	0,00	0,00	24,97	7,99	3,54	0,16
341	Яблоки	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
2	Бутерброды с повидлом	30	1,31	2,11	15,18	85,09	0,02	0,05	0,01	0,21	5,45	12,44	3,05	0,33
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
119	Суп с бобовыми	250	10,35	9,45	18,60	204,00	0,20	4,10	0,00	0,00	65,75	10,43	3,20	2,53
291	Плов из птицы	150	15,87	17,64	27,26	331,08	0,09	6,90	0,03	0,00	26,00	59,40	21,03	1,67
356	Кисель из апельсинов	180	0,49	0,11	13,36	57,33	0,02	32,40	0,00	0,00	25,11	12,42	8,46	0,20
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,89	70,19	126,08	1632,43	0,71	111,24	0,42	7,07	567,29	671,58	150,94	11,25

День: День 6 (понедельник)
 Сезон: Весенний-зимний
 Возраст: Мл. школьни-
 ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	1,18	4,86	33,28	0,09	27,50	0,10	0,00	25,09	41,10	17,86	1,51
96	Рассольник ленинградский	250	7,23	9,23	22,55	202,82	0,13	17,33	0,00	0,00	38,50	92,90	26,38	1,15
302	Каша рассыпчатая	150	5,77	8,57	25,67	202,65	0,20	0,00	0,00	0,00	12,27	132,92	89,21	3,03
246	Гуляш из отварной говядины	100	16,95	7,26	3,61	147,87	0,08	6,31	0,02	0,00	16,25	161,84	21,50	2,62
359	Кисель из сока	180	0,05	0,05	19,37	78,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	4,16	1,30	0,04
H	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ПОЛДНИК													
225	Оладьи из творога	200	17,56	18,48	26,80	343,28	0,14	0,78	0,08	0,00	138,14	156,70	15,58	0,82
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
	УЖИН													
289	Рагу из птицы	150	10,77	10,05	13,03	186,00	0,06	9,71	0,02	1,68	31,55	92,75	33,17	1,65
140	Свекла, тушеная в соусе	125	2,34	6,27	12,15	113,00	0,04	1,58	0,01	2,39	54,73	61,51	23,34	1,66
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	0,04	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
3	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,90	94,20	0,02	0,07	0,04	0,28	83,52	57,60	5,67	0,29
H	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
386	Кефир	190	5,51	4,75	7,60	95,00	0,08	1,33	0,04	0,00	228,00	171,00	26,60	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		111,71	87,46	248,28	2471,94	1,78	320,04	0,35	13,84	1157,96	2020,15	616,95	27,06

День: День 7 (вторник)
 Сезон: Весенний-зимний
 Возраст: Мл. школьники
 ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная из овсяной крупы	150	6,03	8,62	27,18	210,15	0,17	0,93	0,00	0,00	106,19	103,08	40,97	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	180	5,85	6,41	16,33	146,45	0,07	2,34	0,00	0,00	216,22	0,00	0,00	0,20
364	Желе сока	100	2,74	0,01	14,72	70,90	0,00	0,45	0,00	0,20	27,83	10,53	3,91	0,14
341	Яблоки	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ОБЕД													
75	Икра свекольная	100	1,37	2,11	9,23	61,20	0,02	9,25	0,00	0,00	33,21	42,40	18,95	1,19
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,82	6,30	12,00	117,97	0,05	18,53	0,00	0,00	38,88	45,38	18,68	1,03
312	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	0,17	25,95	0,00	0,00	41,36	74,39	29,51	1,20
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	16,92	9,79	1,71	162,50	0,17	2,26	0,03	0,00	23,57	166,18	25,48	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,23	0,00	19,94	76,14	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,04
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ПОЛДНИК													
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
338	Апельсины	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
415	Крендель сахарный	50	3,02	6,34	22,43	160,26	0,12	0,17	0,00	0,00	1,86	3,32	0,54	0,37
	УЖИН													
194	Плов с изюмом	100	2,51	6,80	27,88	184,00	0,04	0,54	0,03	0,24	27,68	71,16	26,61	0,83
131	Горох овощной отварной	50	9,20	0,48	21,32	121,08	0,32	0,00	0,00	0,00	46,00	0,00	0,00	3,76
1	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102,00	0,02	0,00	0,03	0,33	6,30	16,88	3,15	0,26
377	Чай с молоком	180	0,54	0,00	9,23	40,68	0,00	2,52	0,00	0,00	23,99	1,26	2,77	2,05
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
Н	Йогурт	190	7,79	2,85	11,21	101,65	0,06	1,14	19,00	0,00	0,02	180,50	28,50	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		109,76	70,38	307,00	2783,98	2,09	326,39	19,14	12,03	1046,83	1751,26	549,96	30,60

День: День 8 (среда)

Сезон: Весенний-зимний

Возраст Мл. школьники
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными	250	5,07	5,50	16,10	134,75	0,08	1,63	0,00	0,00	158,35	0,00	1,05	0,40
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с сахаром	180	0,50	0,00	9,09	38,92	0,00	0,25	0,00	0,00	22,43	0,00	2,16	2,09
338	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ОБЕД													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,50	0,08	13,04	0,00	2,72	15,91	47,32	18,72	0,75
112	Суп с макаронными и картофелем	250	7,38	6,65	18,78	164,87	0,10	12,15	0,00	0,00	31,88	54,13	22,10	0,95
309	Макаронные изделия отварные	180	4,86	4,75	29,48	180,02	0,07	0,00	0,00	0,00	23,35	0,00	2,54	0,90
255	Печень по-строгановски	100	17,90	5,70	5,30	144,98	0,30	33,00	8,37	0,00	9,00	314,00	18,00	6,90
352	Кисель из яблок	180	0,22	0,22	14,27	59,49	0,02	5,40	0,00	0,00	16,88	5,94	6,62	1,22
Н	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ПОЛДНИК													
414	Пирог открытый	75	22,61	7,88	31,39	288,94	0,35	1,92	0,03	0,00	22,70	184,44	27,69	1,16
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
	УЖИН													
284	Запеканка картофельная с мясом	150	17,22	21,61	20,49	336,21	0,26	4,95	0,02	3,75	43,92	292,92	109,82	3,96
136	Овощи припущенные (морковь)	105	1,47	5,91	7,55	76,00	0,05	3,82	0,03	0,53	30,83	53,65	34,14	0,61
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	2,57	2,93	15,66	99,72	0,02	0,27	0,02	0,00	90,99	59,13	10,98	0,05
7	Бутерброды горячие с сыром	30	3,35	4,99	8,90	94,20	0,02	0,04	0,04	0,29	83,66	57,78	5,67	0,29
Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
386	Кефир	190	5,51	4,75	7,60	95,00	0,08	1,33	0,04	0,00	228,00	171,00	26,60	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		134,91	86,94	274,73	2893,97	2,33	339,98	8,65	18,70	1045,26	2233,30	628,98	37,80

День: День 9 (четверг)

Сезон: Весенний-зимний

Возраст
ная Мл.школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,37	6,99	31,02	204,18	0,06	0,93	0,00	0,00	92,52	47,15	16,17	0,42
382	Какао с молоком	180	6,53	6,57	16,20	150,89	0,07	2,34	0,00	0,00	223,13	35,37	22,95	1,39
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
3	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,90	94,20	0,02	0,07	0,04	0,28	83,52	57,60	5,67	0,29
H	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
99	Суп из овощей	250	7,40	7,95	14,92	160,45	0,15	21,05	0,00	0,00	40,98	42,55	18,85	1,45
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	0,00	0,21	14,64	79,73	29,33	1,16
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,38	14,23	0,21	178,18	0,05	5,27	0,03	0,00	17,42	2,57	2,30	1,13
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,00	19,76	77,62	0,00	90,00	0,00	0,00	13,93	0,00	1,80	2,30
H	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04	0,08	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	0,88
H	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ПОЛДНИК													
341	Апельсины	100	0,78	0,17	7,04	37,39	0,03	52,18	0,01	0,00	29,57	20,00	11,30	0,26
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
222	Пудинг из творога	200	27,00	20,42	29,60	406,80	0,14	1,22	0,12	0,00	303,40	352,96	45,06	1,38
	УЖИН													
317	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,24	90,90	0,08	12,23	0,02	0,30	63,15	77,34	31,44	0,89
277	Рулет с луком и яйцом	90	9,77	6,79	8,83	134,20	0,07	5,03	0,04	0,00	44,00	34,29	6,62	1,61
378	Чай с молоком или сливками	180	3,11	2,88	13,32	92,92	0,04	1,42	0,00	0,00	128,54	0,00	1,75	2,18
H	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	УЖИН 2													
H	Йогурт	190	7,79	2,85	11,21	101,65	0,06	1,14	19,00	0,00	0,02	180,50	28,50	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		128,95	96,10	277,37	2974,71	1,80	435,60	19,24	16,59	1312,07	1864,78	568,65	32,57

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углевода Л, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	1145,60	808,06	2447,37	25544,81	17,15	3031,29	95,62	141,79	10670,71	18095,43	4990,81	275,30