

Утверждаю:
Директор МБОУ «Бейская школа-интернат»
Фокина Н.В. 
«01 »  2022 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

(возрастная категория: с 7 лет до 11 лет, сезон: осень-зима)

наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий 2013г. для школ, для школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

Пермь 2013 г.

с.Бея

День: День 1

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углево		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
301	Омлет натуральный	210	28,10	18,10	4,85	342,47	0,13	0,00	0,65	171,23	3,23
101	сыр в нарезке Покровский	30	8,55	7,17	0,00	105,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
112	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,00	20,00	32,00	4,40
	ОБЕД										
55	Салат из свеклы с сыром	80	9,68	2,24	5,68	118,40	0,02	0,00	4,40	71,20	0,96
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	11,07	4,90	14,15	175,48	0,10	0,08	36,15	45,08	1,03
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	8,55	37,08	253,05	0,21	0,00	0,00	14,25	4,55
381	Котлеты, биточки, шницели	90	15,75	16,02	12,87	257,40	0,08	0,00	0,00	35,10	2,52
443	Соус сметанный натуральный	50	10,62	1,54	3,38	115,30	0,02	0,00	0,08	42,45	0,11
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	0,96	5,28	27,20	144,80	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ПОЛДНИК										
574	Булочка школьная	75	2,50	6,00	41,87	213,75	0,08	0,00	0,00	11,25	0,62
492	Чай-заварка	200	0,20	0,80	0,16	5,60	0,00	0,00	0,40	39,20	3,28
	УЖИН										
147	Суп картофельный с макаронными	250	14,15	59,92	43,67	578,60	0,15	0,08	21,50	18,20	1,25
343	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,90	14,56	4,13	168,24	0,02	0,02	2,89	10,41	0,23
519	Напиток из шиповника	200	0,08	0,16	17,22	67,74	0,00	0,02	65,00	13,60	0,18
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
	УЖИН 2										
516	Кефир, ацидофилин, простокваша,	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	240,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		129,03	166,68	324,64	3258,49	1,30	0,19	161,77	965,97	27,71

День: День 2

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углево		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
262	Каша манная молочная жидкая	200	7,46	6,20	30,86	215,40	0,08	0,00	1,38	132,80	0,44
пром	Повидло порционное	40	0,00	0,16	25,56	102,88	0,00	0,01	0,40	4,80	0,16
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
495	Чай с молоком	200	1,30	1,50	15,90	81,00	0,04	0,00	1,30	127,00	0,40
112	Фрукты свежие (апельсин)	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	0,00	108,00	61,20	0,54
	ОБЕД										
54-3з-	помидор в нарезке	60	0,07	0,22	1,51	7,16	0,05	0,06	16,20	7,20	0,83
128	Борщ с капустой и картофелем	250	10,90	3,80	11,30	156,95	0,05	0,05	9,65	40,95	0,95
291	Макаронные изделия отварные	150	0,67	5,65	29,04	144,90	0,06	0,00	0,02	5,70	0,78
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90	14,52	13,20	3,30	196,80	0,05	0,00	0,96	13,80	1,98
504	Кисель из повидла, джема, варенья (варенье)	200	0,00	0,10	38,30	154,00	0,00	0,00	0,10	8,00	0,50
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ПОЛДНИК										
585	Кекс "Детский"	75	16,10	4,10	36,30	306,00	0,05	0,00	0,10	20,00	0,80
492	Чай-заварка	200	0,20	0,80	0,16	5,60	0,00	0,00	0,40	39,20	3,28
	УЖИН										
153	Суп с рыбными консервами	250	7,23	9,23	16,05	166,25	0,10	0,00	7,90	63,75	1,25
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	22,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	124,00	0,80
	УЖИН 2										
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	0,00	1,20	238,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,19	81,20	360,76	2463,54	0,98	0,12	148,91	964,40	18,57

День: День 3

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углево		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
164	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	250	6,45	6,03	20,65	164,75	0,08	0,00	1,60	194,50	0,33
478	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,02
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
112	Фрукты свежие (бананы)	180	0,90	2,70	37,80	172,80	0,07	0,00	18,00	14,40	1,08
	ОБЕД										
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	10,10	1,90	5,90	122,00	0,07	0,00	4,60	22,00	0,60
133	Рассольник	250	9,08	5,75	13,30	157,00	0,10	0,05	16,75	14,05	0,85
369	Жаркое по-домашнему	250	33,70	51,88	22,65	601,25	0,25	0,35	27,63	31,90	4,73
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	28,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ПОЛДНИК										
579	Коржик молочный	60	7,30	4,10	39,30	239,00	0,50	0,00	0,00	15,00	0,50
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	106,00	0,08	0,00	2,60	240,00	0,20
	УЖИН										
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	11,07	4,90	14,15	175,48	0,10	0,08	36,15	45,08	1,03
313	Запеканка из творога	100	16,80	16,00	15,93	283,33	0,05	0,00	0,40	198,00	0,67
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,40	0,02	0,00	0,30	92,10	0,06
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	0,04	1,92	0,00	0,00	0,10	14,12	0,82
	УЖИН 2										
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	0,00	1,20	238,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		122,38	131,09	351,55	3027,93	1,70	0,48	111,13	1330,35	17,33

День День 4

Сезон: осень-зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,46	7,80	35,80	283,60	0,20	0,00	1,46	144,60	1,20
101	сыр в нарезке Покровский	30	8,55	7,17	0,00	105,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	124,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	70	0,56	5,32	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	14,00	0,77
112	Фрукты свежие (бананы)	180	0,90	2,70	37,80	172,80	0,07	0,00	18,00	14,40	1,08
	ОБЕД										
65	Салат картофельный с зеленым	80	9,12	2,48	7,84	123,20	0,06	0,00	8,16	14,40	0,72
156	Суп-лапша домашняя	250	6,23	8,80	14,62	244,42	0,10	0,05	1,00	27,40	6,05
365	Говядина, тушеная с капустой	200	46,74	19,40	11,60	544,66	0,06	0,00	26,80	76,00	2,82
519	Напиток из шиповника	200	0,08	0,16	17,22	67,74	0,00	0,02	65,00	13,60	0,18
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	4,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ПОЛДНИК										
574	Булочка школьная	75	2,50	6,00	41,87	213,75	0,08	0,00	0,00	11,25	0,62
492	Чай-заварка	200	0,20	0,80	0,16	5,60	0,00	0,00	0,40	39,20	3,28
	УЖИН										
54-213	Кукуруза сахарная	60	0,21	1,24	6,12	31,30	0,01	0,02	1,00	22,00	0,20
429	Картофельное пюре	150	6,60	3,15	16,35	138,00	0,14	0,00	5,10	39,00	1,05
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	11,97	8,94	13,22	197,30	0,02	0,03	1,93	20,72	0,22
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	4,00	0,44
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	14,00	2,80
	УЖИН 2										
516	Кефир, ацидофилин, простокваша,	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	240,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		113,22	95,72	336,32	2955,73	1,20	0,12	135,55	850,57	25,99

День: День 5

Сезон: осень - зима

н:

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углево		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
313	Запеканка из творога	200	33,60	32,00	31,86	566,66	0,10	0,00	0,80	396,00	1,34
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,40	0,02	0,00	0,30	92,10	0,06
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,02
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
112	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,00	20,00	32,00	4,40
	ОБЕД										
76	Винегрет овощной	100	10,80	1,30	6,80	130,00	0,04	0,00	8,40	23,00	0,80
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й	250	4,25	2,30	15,13	108,00	0,20	0,00	8,68	19,00	0,93
381	Котлеты, биточки, шницели	90	15,75	16,02	12,87	257,40	0,08	0,00	0,00	35,10	2,52
453	Соус томатный	30	1,12	0,32	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	1,35	0,11
429	Картофельное пюре	150	6,60	3,15	16,35	138,00	0,14	0,00	5,10	39,00	1,05
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85,48	72,08	212,54	2032,14	0,93	0,00	54,54	740,95	16,25

День: День 6

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углево		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
260	Каша "Дружба"	200	11,66	5,26	25,06	226,20	0,08	0,00	1,32	126,60	0,56
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	22,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
112	Фрукты свежие (бананы)	180	0,90	2,70	37,80	172,80	0,07	0,00	18,00	14,40	1,08
	ОБЕД										
54-23-	Огурец в нарезке	60	0,06	0,48	1,50	8,50	0,02	0,02	6,00	14,00	0,40
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,10	2,13	14,55	112,50	0,05	0,00	9,95	26,25	0,73
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	8,55	37,08	253,05	0,21	0,00	0,00	14,25	4,55
389	Тефтели из говядины паровые	90	11,43	12,42	7,83	183,60	0,05	0,00	2,25	17,10	1,98
453	Соус томатный	30	1,12	0,32	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	1,35	0,11
519	Напиток из шиповника	200	0,08	0,16	17,22	67,74	0,00	0,02	65,00	13,60	0,18
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ПОЛДНИК										
574	Булочка школьная	75	2,50	6,00	41,87	213,75	0,08	0,00	0,00	11,25	0,62
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,40
	УЖИН										
126	Борщ из свежей капусты	250	4,85	1,65	7,00	78,25	0,03	0,00	13,58	42,75	1,10
337	Рыба, запеченная в омлете	100	7,80	15,90	3,20	147,00	0,09	0,00	0,50	40,00	1,00
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	0,04	1,92	0,00	0,00	0,10	14,12	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
	УЖИН 2										
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	0,00	1,20	238,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,13	90,99	324,03	2379,19	1,14	0,04	127,66	817,67	19,49

День: День 7

Сезон: осень - зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
313	Запеканка из творога	200	33,60	32,00	31,86	566,66	0,10	0,00	0,80	396,00	1,34
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,40	0,02	0,00	0,30	92,10	0,06
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	1,20	0,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	124,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
112	Фрукты свежие (груши)	100	0,30	0,40	10,30	47,00	0,02	0,00	5,00	19,00	2,20
	ОБЕД										
21	Салат из свежих помидоров с перцем	80	8,12	0,62	3,52	89,24	0,09	0,10	54,48	13,61	1,26
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	16,25	12,55	5,95	239,30	0,03	0,03	1,50	10,40	1,30
406	Плов из отварной птицы	200	15,14	15,24	36,10	341,90	0,02	0,00	1,24	31,42	1,24
505	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,20	21,50	87,00	0,00	0,00	29,30	10,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ПОЛДНИК										
585	Кекс "Детский"	75	16,10	4,10	36,30	306,00	0,05	0,00	0,10	20,00	0,80
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	0,00	110,00	0,04	0,00	8,00	40,00	0,40
	УЖИН										
131	Свекольник	250	4,45	2,18	12,02	97,00	0,08	0,00	9,18	37,75	1,53
297	Макаронны, запеченные с яйцом	100	5,80	4,44	14,73	128,78	0,03	0,00	0,00	19,02	0,68
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	28,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
	УЖИН 2										
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	240,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		121,04	100,76	344,61	3008,28	0,88	0,12	113,09	1138,50	18,28

День: День 8

Сезон : осень-зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
165	Суп молочный с макаронными	250	7,50	8,05	17,63	219,70	0,13	0,28	2,28	224,88	3,18
101	сыр в нарезке Покровский	30	8,55	7,17	0,00	105,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
112	Фрукты свежие (апельсин)	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	0,00	108,00	61,20	0,54
	ОБЕД										
9	Салат из моркови и яблок	100	10,20	0,90	7,20	124,00	0,04	0,00	5,10	29,00	1,10
153	Суп с рыбными консервами	250	7,23	9,23	16,05	166,25	0,10	0,00	7,90	63,75	1,25
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	90	14,52	13,20	3,30	196,80	0,05	0,00	0,96	13,80	1,98
417	Пюре из гороха	150	1,44	14,61	29,06	174,60	0,32	0,00	0,00	83,70	4,95
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00	0,00	0,00	0,50	28,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	4,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ПОЛДНИК										
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
579	Коржик молочный	60	7,30	4,10	39,30	239,00	0,50	0,00	0,00	15,00	0,50
	УЖИН										
146	Суп картофельный с клецками	250/25	2,60	1,20	8,77	63,25	0,05	0,00	5,75	10,75	0,60
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	22,00	1,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	124,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	4,00	0,44
	УЖИН 2										
517	Йогурт	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	0,00	1,20	238,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,78	98,50	331,89	2465,86	1,73	0,28	137,09	1102,27	22,75

День: День 9

Сезон : осень-зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
258	Каша пшеничная вязкая	200	12,86	8,72	37,12	299,00	0,18	0,00	1,36	138,00	1,46
пром	Повидло порционное	40	0,00	0,16	25,56	102,88	0,00	0,01	0,40	4,80	0,16
519	Напиток из шиповника	200	0,08	0,16	17,22	67,74	0,00	0,02	65,00	13,60	0,18
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
112	Фрукты свежие (мандарин)	150	0,30	1,20	11,25	57,00	0,09	0,00	57,00	52,50	0,15
	ОБЕД										
4	Салат из белокочанной капусты с	80	8,08	1,28	7,68	108,80	0,03	0,00	22,24	35,20	0,48
145	Суп картофельный с бобовыми (2-й	250	5,35	4,90	20,15	148,25	0,15	0,00	5,83	41,50	1,80
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	11,97	8,94	13,22	197,30	0,02	0,03	1,93	20,72	0,22
429	Картофельное пюре	150	6,60	3,15	16,35	138,00	0,14	0,00	5,10	39,00	1,05
505	Кисель из свежих ягод	200	0,10	0,20	21,50	87,00	0,00	0,00	29,30	10,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	4,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ПОЛДНИК										
492	Чай-заварка	200	0,20	0,80	0,16	5,60	0,00	0,00	0,40	39,20	3,28
563	Булочка ванильная	60	4,80	4,70	33,90	198,00	0,06	0,00	0,00	9,00	0,50
	УЖИН										
155	Суп с крупой (овсяной, ячневой, пшеничной и пшеном)	250	5,07	1,60	17,05	120,25	0,03	0,00	0,75	7,50	0,35
313	Запеканка из творога	100	16,80	16,00	15,93	283,33	0,01	0,00	0,40	198,00	0,67
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,40	0,02	0,00	0,30	92,10	0,06
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,50	22,20	93,00	0,04	0,00	11,60	19,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	4,00	0,44
	УЖИН 2										
516	Кефир, ацидофилин, простокваша,	200	5,00	5,80	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	240,00	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,04	76,19	379,54	2572,75	1,15	0,06	203,01	1008,12	16,32

День: День 10

Сезон : осень - зима

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,46	7,80	35,80	283,60	0,20	0,00	1,46	144,60	1,20
300	Яйца вареные	40	4,60	5,10	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	22,00	1,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00	0,04	0,00	1,30	126,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	12,00	0,66
112	Фрукты свежие (апельсин)	180	0,36	1,62	14,58	77,40	0,07	0,00	108,00	61,20	0,54
	ОБЕД										
54-213	Кукуруза сахарная	60	0,21	1,24	6,12	31,30	0,01	0,02	1,00	22,00	0,20
142	Щи из свежей капусты с	250	11,07	4,90	14,15	175,48	0,10	0,08	36,15	45,08	1,03
405	Курица в соусе томатном	100	11,25	11,33	3,42	160,00	0,02	0,00	1,92	28,33	0,83
291	Макаронные изделия отварные	150	0,67	5,65	29,04	144,90	0,06	0,00	0,02	5,70	0,78
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	0,00	4,00	14,00	2,80
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	4,00	0,44
109	Хлеб ржаной	80	0,96	5,28	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	28,00	3,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,28	54,72	195,43	1480,88	0,82	0,09	153,85	512,91	12,69

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		918,57	967,93	3161,31	25644,79	11,83	1,50	1346,66	9431,17