

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. Беклемышево



Директор школы

Холмогоров Д.Н.

«25» апреля 2019г.

**Примерное меню питания школьников
осенне-весенне-летне-зимний период**

на основании экспертного заключения № 02ОЦ14.0-2531 от 04.06.2018г. и приказа Комитета образования администрации МР «Читинский район» № 164-р от 24.04.2019г.

День первый

№ п/п	Применение пищи	Наименование блюд	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
				Б	Ж	У		В1	В2	С			Са	Fe	Б		Ж	У	В1		В2	С
Завтрак																						
302		Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
210		Омлет натуральный с маслом	150	22,68	21,64	2,65	197,94	0,04	0,24	0,34	80,64	1,06	200	28,19	27,05	3,31	247,43	0,05	0,30	0,43	100,80	1,33
3		Булерброд с сыром с маслом	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48
376		Чай с сахаром	200/15	0,53	0,08	27,75	113,25	0,00	0,01	6,00	14,60	0,54	200/15	0,53	0,08	27,75	113,25	0,00	0,01	6,00	14,60	0,54
		Итого:		28,90	35,04	62,05	513,75	0,12	0,35	6,34	104,84	3,08		34,41	40,45	62,71	563,24	0,13	0,41	6,43	125,00	3,35
Обед																						
43		Салат из белокочанной капусты с маслом	100	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39	100	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
119		Суп гороховый с говядиной	250	8,04	10,16	25,00	180,00	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28	250	8,04	10,16	25,00	180,00	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28
278		Тефтели из говядины	80	21,66	10,80	4,35	100,00	0,05	0,10	0,00	10,90	0,82	100	31,76	16,60	5,44	125,00	0,06	0,13	0,00	13,63	1,03
139		Капуста тушеная	150	0,97	8,15	78,92	119,70	0,05	0,06	16,95	88,95	1,26	200	1,21	12,79	140,57	169,63	0,06	0,08	21,19	111,19	1,58
349		Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,78	0,00	20,22	80,60	0,02	0,01	0,80	21,00	0,70	200	0,78	0,00	20,22	80,60	0,02	0,01	0,80	21,00	0,70
429		Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
		Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	25,20	143,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	50	3,80	3,10	25,20	143,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05
		Итого:		39,87	35,85	188,71	778,80	0,51	0,38	42,33	235,43	8,12		50,21	46,29	251,45	853,73	0,54	0,42	46,57	260,39	8,64
Полдник																						
350		Кисель из красной смородины	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45
406		Пирожок с картофелем и луком	75	4,40	2,40	21,60	166,00	0,05	0,04	12,00	36,20	0,90	75	4,40	2,40	21,60	166,00	0,05	0,04	12,00	36,20	0,90
		Итого:		4,52	2,40	42,40	285,60	0,35	0,54	12,90	70,70	2,35		4,52	2,40	42,40	285,60	0,35	0,54	12,90	70,70	2,35
		Итого за день:		73,29	73,29	293,16	1578,15	0,98	1,27	61,57	410,97	13,55		89,14	89,14	356,56	1702,57	1,02	1,37	65,89	456,09	14,34

День второй

№ п/п	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С			Ca	Fe	Б		Ж	У	В1		В2	С	Ca	Fe
Завтрак																							
338	Груша	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00			
223	Запеканка из творога	150	12,50	8,19	28,60	223,00	0,06	0,03	1,00	159,00	0,80	15,63	9,24	49,73	278,75	0,08	0,04	1,25	198,75	1,00			
330	Соус сметанный	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17			
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18			
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62			
	Итого:		19,13	15,09	71,00	501,35	0,15	0,08	4,04	180,55	3,59	30,50	25,20	78,39	428,58	0,18	0,10	6,19	220,90	2,97			
Обед																							
59	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0,60	4,20	6,27	65,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	0,60	4,20	6,27	65,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14			
96	Рассольник "Ленинградский"	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00			
259	Жаркое по- домашнему	300	26,92	30,86	56,34	243,38	0,17	0,10	8,33	35,00	5,00	28,27	32,97	85,34	282,32	0,20	0,12	9,66	40,60	5,80			
350	Кисель из брусники	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30			
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62			
451	Печенье "Нарезное"	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	3,60	4,60	43,38	223,80	0,22	0,16	0,00	24,00	2,10			
	Итого:		39,72	43,76	164,40	736,88	0,57	0,29	20,53	143,85	10,11	42,87	48,17	215,09	887,72	0,71	0,39	21,86	161,45	11,96			
Полдник																							
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	20,20	156,00	0,02	0,02	3,00	10,20	2,10	1,00	0,00	20,20	156,00	0,02	0,02	3,00	10,20	2,10			
449	Полоска песочная с повидлом	50	7,40	8,40	13,40	183,00	0,01	0,02	11,00	9,00	1,00	7,40	8,40	13,40	183,00	0,01	0,02	11,00	9,00	1,00			
	Итого:		8,40	8,40	33,60	339,00	0,03	0,04	14,00	19,20	3,10	8,40	8,40	33,60	339,00	0,03	0,04	14,00	19,20	3,10			
	Итого за день:		67,25	67,25	269,00	1577,23	0,75	0,41	38,57	343,60	16,80	81,77	81,77	327,08	1655,30	0,91	0,52	42,05	401,55	18,03			

День третий

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C			Ca	Fe	Б		Ж	У	B1		B2	C	Ca	Fe
Завтрак																							
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00		
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6,33	8,90	35,49	182,80	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	250	7,66	9,29	52,77	292,48	1,20	0,34	0,34	183,73	2,26		
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18		
3	Бутерброд с сыром с маслом	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48		
	Итого:		25,52	35,28	103,74	482,64	0,88	0,37	13,21	565,03	29,07		26,85	35,67	121,02	592,32	1,33	0,50	13,34	633,93	29,92		
Обед																							
56	Салат овощной с яблоками	100	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	1,50	6,90	0,18	100	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	1,50	6,90	0,18		
98	Суп крестьянский с пшеном	250	6,04	5,16	18,37	147,30	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28	250	6,04	5,16	22,37	147,30	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28		
227	Минтай припущенный	80	15,70	9,86	0,00	206,50	0,05	0,10	0,00	10,90	0,82	120	19,69	14,79	0,00	309,75	0,08	0,15	0,00	16,35	1,23		
312	Картофельное пюре	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10		
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68		
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
369	Мусс яблочный	50	1,00	0,00	24,60	51,00	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	50	1,00	0,00	24,60	51,00	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40		
	Итого:		30,49	22,13	126,30	768,20	0,50	0,38	10,80	200,55	13,08		34,48	27,06	130,30	871,45	0,53	0,43	10,80	206,00	13,49		
Полдник																							
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00		
440	Булочка "Творожная"	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60		
	Итого:		20,58	19,18	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60		20,58	19,18	76,32	347,80	0,02	0,03	2,10	17,00	4,60		
	Итого за день:		76,59	76,59	306,36	1598,64	1,40	0,78	26,11	782,58	46,75		81,91	81,91	327,64	1811,57	1,88	0,96	26,24	856,93	48,01		

День пятый

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C			Ca	Fe	Б		Ж	У	B1		B2	C	Ca	Fe
			Завтрак				Завтрак				Завтрак				Завтрак								
338	Груша	100	0,4	0	11,4	47	0,01	0,03	5	25	3	0,4	0	11,4	47	0,01	0,03	5	25	3			
	Макаронные отварные с сыром	150	4,25	10,38	20,85	223,00	0,05	0,02	0,00	77,80	0,68	7,82	11,98	37,46	278,75	0,06	0,03	0,00	97,25	0,85			
204	Чай с лимоном	200	0,75	0,15	14,83	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10	0,75	0,15	14,83	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10			
377	Бутерброд с маслом с хлебом	40	0,12	10,87	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	0,12	10,87	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03			
1			5,52	21,40	47,28	433,65	0,08	0,08	8,00	115,10	5,81	9,09	23,00	63,89	489,40	0,09	0,08	8,00	134,55	5,95			
			Обед				Обед				Обед				Обед								
52	Салат из свежеты с растительным маслом	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14			
81	Борщ со свежей капустой	250	1,62	4,50	12,05	78,25	0,16	0,10	6,00	50,00	1,90	1,62	4,50	12,05	78,25	0,16	0,10	6,00	50,00	1,90			
246	Гуляш из говядины	80	27,08	12,80	6,60	252,20	0,28	0,20	34,00	12,00	8,00	31,23	18,75	10,35	315,25	0,35	0,25	42,50	15,00	10,0			
302	Рис отварной с маслом	150	8,03	8,89	35,08	160,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10	9,64	10,67	52,04	192,00	0,11	0,07	22,80	76,80	1,32			
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68			
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62			
369	Мусс яблочный	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40			
	Итого:		43,53	31,65	153,92	789,85	0,67	0,50	66,00	231,99	20,84	49,29	39,38	174,63	884,90	0,76	0,56	78,30	247,79	23,0			
			Полдник				Полдник				Полдник				Полдник								
389	Сок яблочный	200	0,60	0,00	24,40	101,60	0,02	0,01	4,00	12,50	2,10	0,60	0,00	24,40	101,60	0,02	0,01	4,00	12,50	2,10			
420	Сосиска запеченая в тесте	100	16,45	13,05	38,80	235,00	0,06	0,50	23,00	35,00	0,90	16,45	13,05	38,80	235,00	0,06	0,50	23,00	35,00	0,90			
	Итого:		17,05	13,05	63,20	336,60	0,08	0,51	27,00	47,50	3,00	17,05	13,05	63,20	336,60	0,08	0,51	27,00	47,50	3,00			
	Итого за день:		66,10	66,10	264,40	1560,10	0,83	1,09	101,00	394,59	29,65	75,43	75,43	301,72	1710,90	0,93	1,15	113,30	429,84	32,0			

День седьмой

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C			Ca	Fe	Б		Ж	У	B1		B2	C	Ca	Fe
Завтрак																							
338	Груша	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00		
223	Запеканка из творога	150	12,50	8,19	28,60	320,00	0,06	0,03	1,00	159,00	0,80	200	15,00	9,77	44,32	384,00	0,07	0,04	1,20	190,80	0,96		
330	Соус сметанный	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17		
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
	Итого:		27,37	24,15	57,26	516,83	0,16	0,09	5,94	181,15	2,77		29,87	25,73	72,98	580,83	0,17	0,10	6,14	212,95	2,93		
Обед																							
53	Салат из свеклы с маслом	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14		
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,72	2,72	20,92	157,00	0,04	0,03	1,00	14,00	2,00	250	2,72	2,72	20,92	157,00	0,04	0,03	1,00	14,00	2,00		
255	Печень говьяжья по- строгановски	80	15,95	17,79	33,80	165,00	0,07	0,04	6,00	46,00	0,90	120	23,93	26,69	59,98	247,50	0,11	0,06	9,00	69,00	1,35		
312	Картофельное пюре	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10		
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
354	Кисель яблочный	200	0,11	0,00	25,50	100,60	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	0,11	0,00	25,50	100,60	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18		
369	Мусс яблочный	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40		
	Итого:		29,23	32,45	169,16	803,60	0,10	0,09	2,00	36,05	8,02		37,21	41,35	195,34	886,10	0,10	0,09	2,00	36,05	8,02		
Полдник																							
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68		
456	Коржик молочный	75	24,73	24,81	66,97	262,40	0,05	0,06	3,00	43,00	2,40	75	24,73	24,81	66,97	262,40	0,05	0,06	3,00	43,00	2,40		
	Итого:		24,81	24,81	99,22	350,00	0,07	0,10	3,80	84,14	3,08		24,81	24,81	99,22	350,00	0,07	0,10	3,80	84,14	3,08		
	Итого за день:		81,41	81,41	325,64	1670,43	0,33	0,28	11,74	301,34	13,87		91,89	91,89	367,54	1816,93	0,34	0,29	11,94	333,14	14,03		

День восьмой

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C			Ca	Fe	Б		Ж	У	B1		B2	C	Ca	Fe
			Завтрак				Обед				Полдник				Обед								
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00		
194	Плов с изюмом	150	4,80	17,00	63,80	318,00	0,07	0,26	0,34	80,64	1,06	200	6,00	21,25	85,75	397,50	0,09	0,33	0,43	100,80	1,33		
209	Яйцо вареное	40	2,50	2,30	0,10	31,40	0,05	0,23	0,23	56,00	35,00	40	2,50	2,30	0,10	31,40	0,05	0,23	0,23	56,00	35,00		
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
			23,20	32,76	113,10	562,28	0,25	0,59	13,57	590,29	63,86		24,40	37,01	135,05	641,78	0,27	0,66	13,66	610,45	64,13		
			Обед				Обед				Полдник				Обед								
62	Морковь с сахаром	100	0,48	6,06	9,09	110,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14	100	0,48	6,06	9,09	110,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14		
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	14,92	5,86	19,48	117,00	0,13	0,08	12,00	25,00	1,20	250	14,92	5,86	19,50	117,00	0,13	0,08	12,00	25,00	1,20		
245	Бифстроганов в молочном соусе	80	9,40	2,52	4,10	220,00	0,04	0,02	2,00	16,67	0,47	100	13,95	3,02	5,25	264,00	0,05	0,02	2,40	20,00	0,56		
309	Макарони отварные с маслом	150	3,40	7,38	13,10	158,00	0,56	0,33	14,40	44,40	1,11	200	4,25	9,23	16,38	197,50	0,70	0,41	18,00	55,50	1,39		
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68		
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62		
	Итого:		31,98	22,42	107,62	795,60	0,85	0,52	33,40	169,06	6,22		37,38	24,77	112,07	879,10	1,00	0,61	37,40	183,49	6,59		
350	Кисель из красной смородины	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45	200	0,12	0,00	20,80	119,60	0,30	0,50	0,90	34,50	1,45		
437	Булочка "Янтарная"	100	17,83	17,95	51,00	228,20	0,06	0,30	3,00	43,00	238,00	100	17,83	17,95	51,00	228,20	0,06	0,30	3,00	43,00	238,00		
	Итого:		17,95	17,95	71,80	347,80	0,36	0,80	3,90	77,50	239,45	300	17,95	17,95	71,80	347,80	0,36	0,80	3,90	77,50	239,45		
	Итого за день:		73,13	73,13	292,52	1705,68	1,46	1,91	50,87	836,85	309,53	300,00	79,73	79,73	318,92	1888,68	1,63	2,06	54,96	871,44	310,17		

День девятый

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С			Са	Fe	Б		Ж	У	В1	В2	С	Са
Завтрак																					
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00
171	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,56	8,50	25,01	192,70	0,75	0,21	0,21	114,83	1,41	200	5,98	9,17	36,25	240,88	0,94	0,26	0,26	143,54	1,76
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/50	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48	30/15/50	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30
			13,95	21,82	96,26	508,26	0,18	0,10	1,33	300,60	4,30		13,37	22,49	107,50	556,44	0,18	0,10	1,33	300,60	4,30
Обед																					
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	2,60	8,60	114,00	0,01	0,01	10,80	19,60	0,28	100	1,40	2,60	8,60	114,00	0,01	0,01	10,80	19,60	0,28
96	Рассольник "Пенінградский"	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
228	Курица отварная	80	20,56	15,71	5,50	159,00	0,04	0,01	8,00	42,90	1,10	100	24,97	18,85	9,58	190,80	0,05	0,01	9,60	51,48	1,32
143	Рагу из овощей	200	3,40	4,57	13,10	128,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10	200	3,40	4,59	13,10	128,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10
389	Сок фруктовый яблочный	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
	Хлеб ржаной пшеничный	50,0	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
451	Печенье "Нарезное"	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05
	Итого:		38,20	31,73	118,34	813,00	0,33	0,21	37,80	175,45	7,51		42,61	34,89	122,42	844,80	0,34	0,21	37,80	175,45	7,51
Полдник																					
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00
440	Булочка "Творожная"	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60	100	16,82	15,18	49,58	217,00	0,02	0,03	1,00	12,00	3,60
	Итого за день:		72,73	72,73	290,92	1669,06	0,53	0,34	41,23	493,05	16,41		76,56	76,56	306,24	1749,04	0,54	0,34	41,23	493,05	16,41

День десятый

№ п/п	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	Масса порции после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С			Са	Fe	Б		Ж	У	В1		В2	С
Завтрак																					
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
222	Пудинг из творога с соусом молочным	150		3,60	38,00	220,00	0,03	0,02	0,00	87,00	0,60	200	11,50	4,50	57,55	275,00	0,04	0,03	0,00	108,75	0,75
8	Бутерброд горячий с колбасой	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00
			10,20	9,83	60,76	561,80	0,16	0,10	1,10	128,60	3,78		22,86	18,20	112,49	616,80	0,05	0,07	11,10	126,55	2,78
Обед																					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	5,20	5,60	12,10	112,00	0,05	0,04	11,00	52,00	1,30	100	5,20	5,60	12,10	112,00	0,05	0,04	11,00	52,00	1,30
87	Щи из свежей капусты	250	1,72	4,90	8,35	84,75	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33	250	1,72	4,90	8,35	84,75	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
265	Плов из говядины	250	19,55	18,74	13,33	287,00	0,08	0,03	4,00	48,00	1,10	350	24,66	28,14	32,68	487,90	0,14	0,05	6,80	81,60	1,87
348	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,53	0,11	28,13	11,00	0,01	0,04	0,80	16,00	0,60	200	0,53	0,11	28,13	11,00	0,01	0,04	0,80	16,00	0,60
450	Хлеб ржаной пшеничный Песочник с изюмом	50	2,48	0,90	25,05	130,50	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62	50	2,48	0,90	25,05	130,50	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
		50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
	Итого:		34,43	34,80	117,76	740,25	0,31	0,18	27,13	147,32	6,43		39,54	44,20	137,11	941,15	0,34	0,23	29,93	184,32	7,72
Полдник																					
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68	200	0,68	0,00	25,25	143,80	0,02	0,04	2,00	31,14	0,68
409	Пирожок с мясом с рисом с яйцом	75	10,29	10,97	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90	75	10,29	10,97	18,60	207,00	0,10	0,09	5,00	34,00	1,90
	Итого:		10,97	10,97	43,85	350,80	0,12	0,13	7,00	65,14	2,58		10,97	10,97	43,85	350,80	0,12	0,13	7,00	65,14	2,58
	Итого за день:		44,63	44,63	178,52	1302,05	0,47	0,28	28,23	275,92	10,21		62,40	62,40	249,60	1557,95	0,38	0,30	41,03	310,87	10,50