

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

«    » \_\_\_\_\_ 2023г



Утверждаю:

Директор муниципального  
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

*Л.В. Шипилина*  
10 февраля

2023г

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ  
(шк. №6,21,24,29,32,33,39,42,42(2),44,49,53,54,58,66,68)**

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| №<br>рец.<br>сб.<br>2010г | Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | ЭЦ<br>(ккал)  | Витамины (мг) |      |             |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |              |              |              |              |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                           |                                      |                            | Б                       | Ж            | У            |               | РР            | РР   | В           | С            | А            | Na            | К                         | Ca           | Mg           | P            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>            |                                      |                            |                         |              |              |               |               |      |             |              |              |               |                           |              |              |              |              |
| 42                        | Сыр порционно                        | 15                         | 6,96                    | 8,85         | ----         | 108           | 0,06          | 0    | 0,1         | 0,21         | 78           | 243           | 26,4                      | 264          | 30,5         | 150          | 0,3          |
| Таб.8                     | Каша вязкая на молоке<br>с м/сл      | 150/5                      | 4,17                    | 14,65        | 36,22        | 261           | 0,6           |      | 0,16        | 0,65         | 77,4         | 149,3         | 133,7                     | 91,7         | 24,85        | 110,34       | 0,45         |
|                           | Кондитерское изделие                 | 1шт/25                     | 1,58                    | 0,2          | 9,66         | 46,76         | ----          | ---- | 0,02        | ----         | ----         | ----          | ----                      | ----         | 4,6          | 6,6          | 17,4         |
| 959/ССЖ/10                | Какао с молоком                      | 200                        | 4,08                    | 3,54         | 17,58        | 118,6         | 0,17          | 0    | 0,24        | 1,6          | 24,4         | 61,44         | 216,34                    | 152,2        | 21,34        | 124,6        | 0,5          |
|                           | Фрукт                                | 100                        | 0,6                     | 0,6          | 15           | 68            | 0,3           | ---- | 0,05        | 10,0         | ----         | 26            | 278,0                     | 16,0         | 9,0          | 11,0         | 2,2          |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 20                         | 1,58                    | 0,2          | 9,66         | 46,76         | ----          | ---- | 0,02        | ----         | ----         | ----          | ----                      | 4,6          | 6,6          | 17,4         | 0,22         |
|                           | <b>Итого завтрак:</b>                | <b>515</b>                 | <b>18,97</b>            | <b>28,04</b> | <b>88,12</b> | <b>649,12</b> | <b>1,13</b>   |      | <b>0,57</b> | <b>12,48</b> | <b>179,8</b> | <b>479,74</b> | <b>654,44</b>             | <b>528,5</b> | <b>96,89</b> | <b>419,9</b> | <b>21,07</b> |
| <b>Обед</b>               |                                      |                            |                         |              |              |               |               |      |             |              |              |               |                           |              |              |              |              |
| 216                       | Суп с<br>макар.изделиями             | 250                        | 5                       | 5,9          | 21,6         | 115,8         | 0,4           | 0    | 0,09        | 0,5          | ----         | 782,05        | 232,1                     | 28,6         | 10,7         | 38,5         | 10,7         |
| 643                       | Птица тушеная в<br>соусе             | 50/50                      | 11,53                   | 10,0         | 2,31         | 143           | 2,58          |      | 0,19        | 2,75         | 26,2         | 180,3         | 126,8                     | 37,0         | 5,6          | 70,6         | 1,06         |

|            |                         |             |              |              |               |                |             |             |              |             |                |                |               |               |               |              |
|------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 682        | Рис отварной            | 150         | 3,64         | 4,3          | 36,7          | 200            | 0,67        | 0,04        | -----        | -----       | 583,8          | 40,25          | 2,41          | 19            | 60,6          | 0,51         |
| Таб.32     | Овощи свежие порц       | 20          | 0,55         | 0,1          | 1,9           | 11             | 0,25        | 0,05        | 8,75         | -----       | 240            | 130            | 5             | 7,5           | 17,5          | 0,4          |
| 859/ССЖ/10 | Компот из свежих плодов | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,9          | 114,6          | -----       | 0,02        | 0,9          | -----       | 12,02          | 112,4          | 14,2          | 5,14          | 4,4           | 0,95         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный    | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,51          | 68,97          | ----        | 0,04        | -----        | -----       | -----          | -----          | 6,9           | 7,5           | 31,8          | 0,93         |
|            | Хлеб пшеничный          | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -----       | 0,02        | -----        | -----       | -----          | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22         |
|            |                         |             |              |              |               |                |             |             |              |             |                |                |               |               |               |              |
|            | <b>Итого за обед:</b>   | <b>770</b>  | <b>24,14</b> | <b>20,99</b> | <b>100,58</b> | <b>700,13</b>  | <b>3,9</b>  | <b>0,45</b> | <b>12,9</b>  | <b>26,2</b> | <b>1798,17</b> | <b>641,55</b>  | <b>98,71</b>  | <b>62,04</b>  | <b>240,8</b>  | <b>14,77</b> |
|            | <b>Итого за день:</b>   | <b>1285</b> | <b>43,11</b> | <b>49,03</b> | <b>188,7</b>  | <b>1349,25</b> | <b>5,03</b> | <b>1,02</b> | <b>25,38</b> | <b>206</b>  | <b>2277,91</b> | <b>1295,99</b> | <b>627,23</b> | <b>158,93</b> | <b>660,74</b> | <b>35,84</b> |

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № Рец. Сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |      | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |     |      |     |
|------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|------|-----------|---------------|-------|------|-------|------|---------------------------|-------|------|-----|------|-----|
|                  |                                |                  | Б                    | Ж     | У    |           | РР            | В     | С    | А     | Na   | К                         | Ca    | Mg   | P   | Fe   |     |
| <b>Завтрак</b>   |                                |                  |                      |       |      |           |               |       |      |       |      |                           |       |      |     |      |     |
| 41               | Масло сливочное порционно      | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13 | 66        | 0,02          | 0,02  | ---- | 40    | 1,5  | 3                         | 2,4   | ---- | 3   | 0,02 |     |
| 438              | Омлет натуральный              | 130              | 12,08                | 21,52 | 2,29 | 251,03    | 0,16          | 0,43  | 0,18 | 227,2 | 450  | 139,2                     | 72,16 | 11,3 | 158 | 1,85 |     |
| 944              | Чай с сахаром и лимоном        | 207              | 0,13                 | 0,02  | 15,2 | 62        | 0,03          | ----- | 2,83 | ----  | 1,2  | 21,3                      | 14,2  | 2,4  | 4,4 | 0,36 |     |
|                  | Фрукт                          | 153              | 0,6                  | 0,6   | 15   | 68        | 0             | ----  | 0,05 | 10,0  | ---- | 26                        | 278,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |

|             |                                    |             |              |              |              |                |              |             |              |               |                |                |               |               |              |               |  |
|-------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--|
|             |                                    |             |              |              |              |                | 3            |             |              |               |                |                |               |               |              |               |  |
|             | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 46,76          | ----         | 0,02        | -----        | -----         | -----          | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4         | 0,22          |  |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>           | <b>520</b>  | <b>14,47</b> | <b>29,59</b> | <b>42,28</b> | <b>493,79</b>  | <b>0,21</b>  | <b>0,52</b> | <b>13,01</b> | <b>267,2</b>  | <b>478,7</b>   | <b>441,5</b>   | <b>109,36</b> | <b>29,3</b>   | <b>193,8</b> | <b>4,65</b>   |  |
| <b>Обед</b> |                                    |             |              |              |              |                |              |             |              |               |                |                |               |               |              |               |  |
| 187         | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250         | 1,8          | 4,95         | 6,32         | 89,75          | 0,81         | 0,10        | 15,8         | -----         | 591,6          | 383,3          | 49,3          | 22,1          | 49           | 0,83          |  |
| 608/759     | Котлета мясная/соус                | 50/40       | 8,38         | 10,02        | 9,15         | 162            | 10,14        | 0,57        | 12,5         | 118,42        | 128,3          | 29,14          | 30,83         | 107,7         | 1,5          | 608           |  |
| 688         | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150         | 5,1          | 7,5          | 28,5         | 209            | 10,43        | 0,06        | -----        | -----         | 7,5            | 202,3          | 12            | 140,8         | 34,5         | 201,9         |  |
| Таб.32      | Овощи свежие порц                  | 20          | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6              | 0,1          | 0,03        | 2,45         | -----         | 3,5            | 98             | 8,5           | 7             | 15           | 0,25          |  |
| 859         | Компот из с/м ягод                 | 200         | 0,78         | 0,05         | 27,63        | 114,8          | 0,04         | 0,03        | 0,6          | ----          | 4,18           | 258            | 32,32         | 17,52         | 21,9         | 0,48          |  |
|             | Хлеб ржано-пшеничный               | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,51         | 68,97          | -----        | 0,04        | -----        | -----         | -----          | -----          | 6,9           | 7,5           | 31,8         | 0,93          |  |
|             | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 46,76          | -----        | 0,02        | -----        | -----         | -----          | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4         | 0,22          |  |
|             | <b>Итого за обед:</b>              | <b>760</b>  | <b>19,67</b> | <b>23,1</b>  | <b>82,72</b> | <b>697,28</b>  | <b>11,52</b> | <b>0,85</b> | <b>31,35</b> | <b>118,42</b> | <b>735,08</b>  | <b>970,74</b>  | <b>144,45</b> | <b>309,22</b> | <b>171,1</b> | <b>812,61</b> |  |
|             | <b>Итого за день:</b>              | <b>1280</b> | <b>34,14</b> | <b>52,69</b> | <b>125</b>   | <b>1191,07</b> | <b>11,73</b> | <b>1,37</b> | <b>44,36</b> | <b>385,62</b> | <b>1213,78</b> | <b>1412,24</b> | <b>253,81</b> | <b>338,52</b> | <b>364,9</b> | <b>817,26</b> |  |

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| №<br>Рец.<br>Сб.<br>2010г | Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |   |   |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |   |    |
|---------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------|---|---|--------------|---------------|---|---|---|----|---------------------------|----|----|---|----|
|                           |                                      |                        | Б                       | Ж | У |              | РР            | В | С | А | Na | К                         | Ca | Mg | P | Fe |

| <b>Завтрак</b> |                                    |             |              |              |               |                |              |             |              |             |               |                |               |               |               |               |      |
|----------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|
| 608/759        | Котлета из птицы/соус              | 50/40       | 7,95         | 8,38         | 8,14          | 143            | 2,72         | 0,09        | 0,45         | 26,9        | 1179,3        | 103,22         | 29,89         | 11,1          | 40,0          | 1,81          |      |
| 688            | Макаронные изделия отварные с м/сл | 150         | 5,1          | 7,5          | 28,5          | 209            | 10,43        | 0,06        | -----        | -----       | 7,5           | 202,3          | 12            | 140,8         | 34,5          | 201,9         |      |
| 958/ССЖ/10     | Кофейный напиток на молоке         | 200         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | 0,02         | -----       | -----        | -----       | -----         | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22          |      |
|                | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | ----         | 0,02        | -----        | -----       | ----          | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22          |      |
|                | Фрукт                              | 100         | 1,51         | 0,51         | 21            | 94,5           | 0,45         | 0,075       | 10           | ----        | 39            | 417            | 8             | 42            | 28            | 0,6           |      |
|                |                                    |             |              |              |               |                |              |             |              |             |               |                |               |               |               |               |      |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>           | <b>560</b>  | <b>17,72</b> | <b>16,79</b> | <b>76,96</b>  | <b>540,02</b>  | <b>13,62</b> | <b>0,25</b> | <b>10,45</b> | <b>26,9</b> | <b>1225,8</b> | <b>722,52</b>  | <b>59,09</b>  | <b>207,1</b>  | <b>137,3</b>  | <b>204,75</b> |      |
| <b>Обед</b>    |                                    |             |              |              |               |                |              |             |              |             |               |                |               |               |               |               |      |
| 197            | Рассольник «Ленинградский»         | 250         | 2,01         | 5,09         | 12,0          | 82,3           | 0,99         | 0,15        | 8,4          | ----        | 753,4         | 476,5          | 279,5         | 242           | 56,73         | 0,92          |      |
| 601            | Плов                               | 180         | 13,91        | 8,05         | 27,34         | 237            | 5            | 5           | 0,23         | 4,85        | 39            | 1193,9         | 213,47        | 37,47         | 40,45         | 149,1         | 1,64 |
| Таб. 32        | Овощи свежие порц                  | 20          | 0,55         | 0,1          | 1,9           | 11             | 0,25         | 0,05        | 8,75         | ----        | 240           | 130            | 5             | 7,5           | 17,5          | 0,4           |      |
| 944            | Чай с сахаром и лимоном            | 207         | 0,13         | 0,02         | 15,2          | 62             | 0,03         | -----       | 2,83         | ----        | 1,2           | 21,3           | 14,2          | 2,4           | 4,4           | 0,36          |      |
|                |                                    |             |              |              |               |                | -            |             |              |             |               |                |               |               |               |               |      |
|                |                                    |             |              |              |               |                | -            |             |              |             |               |                |               |               |               |               |      |
|                |                                    |             |              |              |               |                | -            |             |              |             |               |                |               |               |               |               |      |
|                |                                    |             |              |              |               |                | -            |             |              |             |               |                |               |               |               |               |      |
|                | Кондитерское изделие               | 1шт/25      | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -            | ----        | -----        | 0,02        | -----         | ----           | -----         | ----          | 4,6           | 6,6           | 17,4 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный               | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,51          | 68,97          | ---          | 0,04        | ----         | ----        | ----          | ---            | 6,9           | 7,5           | 31,8          | 0,93          |      |
|                | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | ----         | 0,02        | ----         | ----        | ----          | ----           | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22          |      |
|                | <b>Итого за обед:</b>              | <b>732</b>  | <b>21,44</b> | <b>13,99</b> | <b>76,27</b>  | <b>554,79</b>  | <b>6,27</b>  | <b>0,49</b> | <b>24,85</b> | <b>39</b>   | <b>2188,5</b> | <b>841,27</b>  | <b>347,67</b> | <b>311,05</b> | <b>283,53</b> | <b>21,87</b>  |      |
|                | <b>Итого за день:</b>              | <b>1292</b> | <b>39,16</b> | <b>30,78</b> | <b>153,23</b> | <b>1094,81</b> | <b>19,89</b> | <b>0,74</b> | <b>35,3</b>  | <b>65,9</b> | <b>3414,3</b> | <b>1563,79</b> | <b>406,76</b> | <b>518,15</b> | <b>420,83</b> | <b>226,62</b> |      |

День: четверг. Неделя:1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010г | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |              |              |                | Минеральные вещества (мг) |              |               |               |              |
|------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
|                  |                                     |                  | Б                    | Ж            | У             |                | РР            | В           | С            | А            | Na             | К                         | Ca           | Mg            | P             | Fe           |
| <b>Завтрак</b>   |                                     |                  |                      |              |               |                |               |             |              |              |                |                           |              |               |               |              |
| 1044             | Запеканка творожная со              | 80               | 14,6                 | 11,06        | 28            | 270            | 0,34          | 0,25        | 0,33         | ----         | 246,13         | 136,8                     | 136,9        | 18,6          | 150,6         | 0,45         |
|                  | сгущённым молоком                   | 10               | 1,5                  | 0,04         | 11,36         | 52             | 0,04          | 0,03        | 0,2          | 45,5         | 26             | 76                        | 63,4         | 6,8           | 45,8          | 0,04         |
| 943              | Чай с сахаром                       | 200              | 0,07                 | 0,02         | 15,0          | 60             | 0,02          | ----        | 0,03         | ---          | 0,3            | 8,6                       | 11,1         | 1,4           | 0,28          | 0,28         |
|                  | Фрукт                               | 200              | 1,51                 | 0,51         | 21            | 94,5           | 0,45          | 0,07        | 10           | ----         | 39             | 417                       | 8            | 42            | 28            | 0,6          |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20               | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76          | ----          | 0,02        | ----         | -----        | ----           | -----                     | 4,6          | 6,6           | 17,4          | 0,22         |
|                  | <b>Итого за завтрак:</b>            | <b>510</b>       | <b>19,26</b>         | <b>11,83</b> | <b>85,02</b>  | <b>523,26</b>  | <b>0,85</b>   | <b>0,37</b> | <b>10,56</b> | <b>45,5</b>  | <b>311,43</b>  | <b>638,4</b>              | <b>224</b>   | <b>75,4</b>   | <b>242,08</b> | <b>1,59</b>  |
| <b>Обед</b>      |                                     |                  |                      |              |               |                |               |             |              |              |                |                           |              |               |               |              |
| 170              | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250              | 1,83                 | 4,90         | 11,75         | 98,40          | 26,2          | 0,06        | 10,7         | ----         | 606,1          | 385,3                     | 49,73        | 26,13         | 54,6          | 14,9         |
| 510/759          | Котлета рыбная/соус                 | 50/40            | 9,75                 | 4,95         | 3,80          | 105            | 0,13          | 0,05        | 3,73         | 5,82         | 732,57         | 325,57                    | 39,07        | 48,53         | 162,2         | 0,89         |
| Таб.32           | Овощи свежие порц                   | 20               | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 6              | 0,1           | 0,03        | 2,45         | ----         | 3,5            | 98                        | 8,5          | 7             | 15            | 0,25         |
| 694              | Картофельное пюре                   | 150              | 3,06                 | 4,8          | 20,4          | 137,3          | 1,36          | 0,25        | 18,16        | ----         | 586,2          | 648,5                     | 36,9         | 27,8          | 86,6          | 1,01         |
|                  | Напиток из сока                     | 200              | 1                    | -----        | 25,4          | 105,6          | -----         | 0,12        | 8            | -----        | 20             | 500                       | 34           | 12            | 36            | 0,6          |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                | 30               | 1,68                 | 0,33         | 0,51          | 68,97          | -----         | 0,04        | ----         | ----         | -----          | ----                      | 6,9          | 7,5           | 31,8          | 0,93         |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 20               | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76          | ----          | 0,02        | ----         | -----        | ----           | -----                     | 4,6          | 6,6           | 17,4          | 0,22         |
|                  | <b>Итого за обед:</b>               | <b>760</b>       | <b>19,25</b>         | <b>15,23</b> | <b>72,47</b>  | <b>568,03</b>  | <b>27,79</b>  | <b>0,57</b> | <b>43,04</b> | <b>5,82</b>  | <b>1948,37</b> | <b>1957,37</b>            | <b>179,7</b> | <b>135,56</b> | <b>403,6</b>  | <b>18,8</b>  |
|                  | <b>Итого за день:</b>               | <b>1270</b>      | <b>38,51</b>         | <b>27,06</b> | <b>157,49</b> | <b>1091,29</b> | <b>28,64</b>  | <b>0,94</b> | <b>53,6</b>  | <b>51,32</b> | <b>2259,8</b>  | <b>2595,77</b>            | <b>403,7</b> | <b>210,96</b> | <b>645,68</b> | <b>20,39</b> |

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| №<br>реп.<br>сб.<br>2010г | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>Порци<br>и (г) | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | ЭЦ<br>(ккал)  | Витамины (мг) |             |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |               |             |  |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
|                           |                                   |                         | Б                       | Ж            | У            |               | РР            | В           | С           | А           | Na           | К                         | Ca           | Mg           | P             | Fe          |  |
| <b>Завтрак</b>            |                                   |                         |                         |              |              |               |               |             |             |             |              |                           |              |              |               |             |  |
| 637/759                   | Птица отварная/соус               | 50/40                   | 11,74                   | 12,91        | 0,24         | 164           |               |             |             |             |              |                           |              |              |               |             |  |
| 682                       | Рис отварной                      | 150                     | 3,64                    | 4,3          | 36,7         | 200           | 0,67          | 0,04        | -----       | -----       | 583,8        | 40,25                     | 2,41         | 19           | 60,6          | 0,51        |  |
| 944                       | Чай с сахаром и<br>лимоном        | 207                     | 0,13                    | 0,02         | 15,2         | 62            | 0,03          | -----       | 2,83        | ----        | 1,2          | 21,3                      | 14,2         | 2,4          | 4,4           | 0,36        |  |
| Табл.32                   | Овощи конс. порц.                 | 20                      | 0,23                    | 0,53         | 0,44         | 7,38          | 0,05          | 0,01        | 0,97        | 2,8         | 126,6        | 25,2                      | 8,08         | 2,51         | 5,68          | 0,16        |  |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 20                      | 1,58                    | 0,2          | 9,66         | 46,76         | -----         | 0,02        | -----       | ----        | ----         | ----                      | 4,6          | 6,6          | 17,4          | 0,22        |  |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>          | <b>487</b>              | <b>17,32</b>            | <b>17,96</b> | <b>62,24</b> | <b>480,14</b> | <b>3,85</b>   | <b>0,17</b> | <b>4,98</b> | <b>51,9</b> | <b>869,7</b> | <b>174,85</b>             | <b>57,29</b> | <b>40,65</b> | <b>171,58</b> | <b>2,15</b> |  |
| <b>Обед</b>               |                                   |                         |                         |              |              |               |               |             |             |             |              |                           |              |              |               |             |  |
| 206                       | Суп картофельный с<br>горохом     | 250                     | 5,49                    | 52,7         | 16,5         | 148,3         | 1,15          | 0,07        | 58,3        | ----        | 2366,3       | 1891,3                    | 170,7        | 142,3        | 352,4         | 8,2         |  |
| 618                       | Тефтели мясные с<br>соусом        | 60/50                   | 6,96                    | 16,11        | 11,61        | 223           | 1,13          | 0,26        | 0,92        | 16,22       | 113,13       | 169,0                     | 21,62        | 17,32        | 85,51         | 79          |  |
| 679                       | Греча рассыпч. с м/сл             | 150                     | 8,85                    | 9,55         | 59,86        | 280           | 0,33          | -----       | 40,0        | 569,8       | 267,5        | 26,4                      | 140,5        | 210,4        | 4,73          | 679         |  |
| Таб.32                    | Овощи свежие порц                 | 20                      | 0,55                    | 0,1          | 1,9          | 11            | 0,25          | 0,05        | 8,75        | ----        | 240          | 130                       | 5            | 7,5          | 17,5          | 0,4         |  |

|                |                       |             |              |              |               |                |             |             |               |               |                |                |               |               |               |               |
|----------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 883/ССЖ/1<br>0 | Кисель из концентр    | 200         | 0,09         | 0,04         | 22,1          | 103            | 0,05        | 0,6         | 2,7           | -----         | 258            | 32,32          | 12,6          | 3,24          | 0,48          | 0,09          |
|                | Фрукт                 | 100         | 0,6          | 0,45         | 15,5          | 70,5           | 0,45        | 0,08        | 15            | ----          | 39             | 417            | 24            | 13,5          | 16,5          | 3,3           |
|                | Хлеб ржано-пшеничный  | 30          | 1,68         | 0,33         | 0,51          | 68,97          | -----       | 0,04        | ----          | ---           | -----          | -----          | 6,9           | 7,5           | 31,8          | 0,93          |
|                | Хлеб пшеничный        | 20          | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 46,76          | ----        | 0,02        | ----          | -----         | ----           | ----           | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22          |
|                |                       |             |              |              |               |                |             |             |               |               |                |                |               |               |               |               |
|                | <b>Итого за обед:</b> | <b>880</b>  | <b>25,8</b>  | <b>79,48</b> | <b>137,64</b> | <b>951,53</b>  | <b>3,36</b> | <b>1,12</b> | <b>125,67</b> | <b>586,02</b> | <b>3283,93</b> | <b>2666,02</b> | <b>385,92</b> | <b>408,36</b> | <b>526,32</b> | <b>771,14</b> |
|                | <b>Итого за день:</b> | <b>1367</b> | <b>43,12</b> | <b>97,44</b> | <b>199,88</b> | <b>1431,67</b> | <b>7,21</b> | <b>1,29</b> | <b>130,65</b> | <b>637,92</b> | <b>4153,63</b> | <b>2840,87</b> | <b>443,21</b> | <b>449,01</b> | <b>697,9</b>  | <b>773,29</b> |



День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |               |               |
|-----------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
|                 |                                |                  | Б                    | Ж            | У             |               | РР            | В           | С            | А             | Na                        | К             | Ca            | Mg           | P             | Fe            |
| <b>Завтрак</b>  |                                |                  |                      |              |               |               |               |             |              |               |                           |               |               |              |               |               |
| Таб.8           | Каша вязкая молочная с м/сл    | 150/5            | 4,42                 | 15,24        | 24,03         | 84,6          | 0,41          | 0,18        | 0,7          | 50,6          | 258,9                     | 144,9         | 96,2          | 26,6         | 112,8         | 0,62          |
| 424             | Яйцо вареное                   | 1шт/50           | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63            | 0,08          |             | 0,21         | ---           | 100                       | 53,6          | 56            | 22           | 4,8           | 76,8          |
| 958/ССЖ/10      | Кофейный напиток на молоке     | 200              | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | ---           | 0,02        | -----        | -----         | -----                     | -----         | -----         | 4,6          | 6,6           | 17,4          |
|                 | Кондитерское изделие           | 1шт/25           | 1,2                  | 0,5          | 8,22          | 54,2          | -----         | ----        | -----        | 0,02          | -----                     | ----          | -----         | ----         | 4,6           | 6,6           |
|                 | Фрукт                          | 100              | 0,6                  | 0,45         | 15,5          | 70,5          |               | 0,45        | 0,08         | 15            | ----                      | 39            | 417           | 24           | 13,5          | 16,5          |
|                 | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | -----         | 0,02        | -----        | -----         | -----                     | -----         | 4,6           | 6,6          | 17,4          | 0,2           |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>550</b>       | <b>14,46</b>         | <b>21,19</b> | <b>67,35</b>  | <b>365,82</b> | <b>0,49</b>   | <b>0,67</b> | <b>0,99</b>  | <b>65,62</b>  | <b>358,9</b>              | <b>237,5</b>  | <b>573,8</b>  | <b>83,8</b>  | <b>159,7</b>  | <b>118,12</b> |
| <b>Обед</b>     |                                |                  |                      |              |               |               |               |             |              |               |                           |               |               |              |               |               |
| 187             | Щи из св.капуст. с картофелем  | 250              | 1,8                  | 4,95         | 6,32          | 89,75         | 0,81          | 0,1         | 15,8         | -----         | 591,6                     | 383,3         | 49,3          | 22,1         | 49            | 0,83          |
| 591             | Гуляш из говядины              | 25/37,5          | 14,55                | 16,8         | 2,9           | 221           | 3,6           | 0,13        | 0,92         | -----         | 1117                      | 311,5         | 21,81         | -----        | 154,15        | -----         |
| 679             | Греча рассыпч. с м/сл          | 150              | 8,85                 | 9,55         | 59,86         | 280           | 2,54          | 0,33        | -----        | 40,0          | 569,8                     | 267,5         | 26,4          | 140,5        | 210,4         | 4,73          |
| Таб.32          | Овощи свежие порц              | 20               | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 6             | 0,1           | 0,03        | 2,45         | -----         | 3,5                       | 98            | 8,5           | 7            | 15            | 0,71          |
|                 | Напиток из сока                | 200              | 1                    | -----        | 25,4          | 105,6         | -----         | 0,12        | 8            | -----         | 20                        | 500           | 34            | 12           | 36            | 0,6           |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 30               | 1,68                 | 0,33         | 0,57          | 68,97         | -----         | 0,04        | -----        | -----         | -----                     | -----         | 6,9           | 7,5          | 31,8          | 0,93          |
|                 | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76         | -----         | 0,02        | -----        | -----         | -----                     | -----         | 4,6           | 6,6          | 17,4          | 0,2           |
|                 |                                |                  |                      |              |               |               |               |             |              |               |                           |               |               |              |               |               |
|                 | <b>Итого за обед:</b>          | <b>732,5</b>     | <b>29,81</b>         | <b>31,88</b> | <b>105,66</b> | <b>818,08</b> | <b>7,05</b>   | <b>0,77</b> | <b>27,17</b> | <b>40</b>     | <b>2301,9</b>             | <b>1560,3</b> | <b>151,51</b> | <b>195,7</b> | <b>513,75</b> | <b>8</b>      |
|                 | <b>Итого за день:</b>          | <b>1282,5</b>    | <b>44,27</b>         | <b>53,07</b> | <b>173,01</b> | <b>1183,9</b> | <b>7,54</b>   | <b>1,44</b> | <b>28,16</b> | <b>105,62</b> | <b>2660,8</b>             | <b>1797,8</b> | <b>725,31</b> | <b>279,5</b> | <b>673,45</b> | <b>126,12</b> |

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| №<br>ре-<br>сб.<br>2010 | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда  | Мас-<br>са<br>пор-<br>ции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | ЭЦ<br>(ккал)   | Витамины (мг) |            |              |                | Минеральные вещества (мг) |                |               |               |               |               |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                         |                                       |                                  | Б                       | Ж            | У             |                | РР            | В          | С            | А              | Na                        | К              | Ca            | Mg            | P             | Fe            |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                                  |                         |              |               |                |               |            |              |                |                           |                |               |               |               |               |
| 688                     | Макаронные изделия<br>отварные с м/сл | 150                              | 5,1                     | 7,5          | 28,5          | 209            | 10,43         | 0,06       | -----        | -----          | 7,5                       | 202,3          | 12            | 140,8         | 34,5          | 201,9         |
| 608/759                 | Котлета из птицы/соус                 | 50/40                            | 7,95                    | 8,38         | 8,14          | 143            | ----          | 2,72       | 0,09         | 0,45           | 26,9                      | 1179,3         | 103,22        | 29,89         | 11,1          | 40,0          |
| 943                     | Чай с сахаром                         | 200                              | 0,07                    | 0,02         | 15,0          | 60             | 0,02          | ---        | 0,03         | -----          | 0,3                       | 8,6            | 11,1          | 1,4           | 0,28          | 0,28          |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 20                               | 1,58                    | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -----         | 0,02       | -----        | -----          | -----                     | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22          |
|                         | Фрукт                                 | 150                              | 0,6                     | 0,6          | 14,4          | 70,5           | 0,45          | ----       | 0,07         | 1,5            | -----                     | 39             | 278           | 24            | 13,5          | 16,5          |
|                         |                                       |                                  |                         |              |               |                |               |            |              |                |                           |                |               |               |               |               |
|                         | <b>Итого за завтрак:</b>              | <b>610</b>                       | <b>15,3</b>             | <b>16,7</b>  | <b>75,7</b>   | <b>529,26</b>  | <b>10,9</b>   | <b>2,8</b> | <b>0,19</b>  | <b>1,95</b>    | <b>34,7</b>               | <b>1429,2</b>  | <b>408,92</b> | <b>202,69</b> | <b>76,78</b>  | <b>258,9</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                                  |                         |              |               |                |               |            |              |                |                           |                |               |               |               |               |
| 206                     | Суп картофельный с<br>горохом         | 250                              | 5,49                    | 52,7         | 16,5          | 148,3          | 1,15          | 0,07       | 58,3         | -----          | 2366,3                    | 1891,3         | 170,7         | 142,3         | 352,4         | 8,2           |
| 682                     | Рис отварной                          | 150                              | 3,64                    | 4,3          | 36,7          | 200            | 0,67          | 0,67       | 0,04         | -----          | -----                     | 583,8          | 40,25         | 2,41          | 19            | 60,6          |
| 592                     | Печень тушеная в<br>соусе             | 35/35                            | 12,66                   | 8,76         | 3,81          | 159            | 6,07          | 1,59       | 28,86        | 5541           | 1159                      | 200,3          | 25,62         | 14,8          | 223,29        | 4,72          |
| таб.32                  | Овощи конс.порц                       | 20                               | 2,73                    | 7,2          | 14,5          | 133,8          | 0,62          | 0,08       | 4,7          | -----          | 406,6                     | 365,2          | 90,9          | 18,1          | 55,8          | 0,75          |
| 944                     | Чай с сахаром и<br>лимоном            | 207                              | 0,13                    | 0,02         | 15,2          | 62             |               | 0,03       | -----        | 2,83           | ----                      | 1,2            | 21,3          | 14,2          | 2,4           | 4,4           |
|                         | Хлеб ржано-<br>пшеничный              | 30                               | 1,68                    | 0,33         | 0,57          | 68,97          | -----         | 0,04       | -----        | -----          | -----                     | -----          | 6,9           | 7,5           | 31,8          | 0,93          |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 20                               | 1,58                    | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -----         | 0,02       | -----        | -----          | -----                     | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22          |
|                         |                                       |                                  |                         |              |               |                |               |            |              |                |                           |                |               |               |               |               |
|                         | <b>Итого за обед:</b>                 | <b>747</b>                       | <b>27,91</b>            | <b>73,51</b> | <b>96,94</b>  | <b>818,83</b>  | <b>8,51</b>   | <b>2,5</b> | <b>91,9</b>  | <b>5543,83</b> | <b>3931,9</b>             | <b>3041,8</b>  | <b>360,27</b> | <b>205,91</b> | <b>702,09</b> | <b>79,82</b>  |
|                         | <b>Итого за день:</b>                 | <b>1357</b>                      | <b>43,21</b>            | <b>90,21</b> | <b>172,64</b> | <b>1348,09</b> | <b>19,41</b>  | <b>5,3</b> | <b>92,09</b> | <b>5545,78</b> | <b>3302,24</b>            | <b>2475,87</b> | <b>769,19</b> | <b>408,6</b>  | <b>778,87</b> | <b>338,72</b> |

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |               |               |
|-----------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
|                 |                                |                  | Б                    | Ж            | У             |                | РР            | В           | С           | А            | Na                        | К              | Ca             | Mg            | P             | Fe            |
| <b>Завтрак</b>  |                                |                  |                      |              |               |                |               |             |             |              |                           |                |                |               |               |               |
| 643             | Птица тушеная в соусе          | 40/40            | 11,53                | 10,0         | 2,31          | 143            | 2,58          | 0,19        | 2,75        | 26,2         | 180,3                     | 126,8          | 37             | 5,6           | 70,6          | 1,06          |
| 679             | Греча рассыпч. с м/сл          | 150              | 8,85                 | 9,55         | 59,86         | 280            | 2,54          | 0,33        | -----       | 40,0         | 569,8                     | 267,5          | 26,4           | 140,5         | 210,4         | 4,73          |
| 944             | Чай с сахаром и лимоном        | 207              | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62             | ----          | 0,03        | -----       | 2,83         | ----                      | 1,2            | 21,3           | 14,2          | 2,4           | 4,4           |
|                 | Фрукт                          | 150              | 1,2                  | 0,6          | 12,15         | 58,5           | ----          | ----        | -----       | -----        | -----                     | -----          | -----          | -----         | -----         | -----         |
|                 | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -----         | 0,02        | -----       | -----        | -----                     | -----          | 4,6            | 6,6           | 17,4          | 0,22          |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>607</b>       | <b>23,29</b>         | <b>20,37</b> | <b>99,18</b>  | <b>590,26</b>  | <b>5,12</b>   | <b>0,57</b> | <b>2,75</b> | <b>69,03</b> | <b>750,1</b>              | <b>395,5</b>   | <b>89,3</b>    | <b>166,9</b>  | <b>300,8</b>  | <b>10,41</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                |                  |                      |              |               |                |               |             |             |              |                           |                |                |               |               |               |
| 216             | Суп с макар.изделиями          | 250              | 5                    | 5,9          | 21,6          | 115,8          | 0,4           | 0,4         | 0,09        | 0,5          | ----                      | 782,05         | 232,1          | 28,6          | 10,7          | 38,5          |
| 511/759         | Шницель рыбный/соус            | 50/40            | 11,62                | 6,46         | 10,63         | 156            | 1,66          | 0,13        | 3,79        | 0,08         | 1006,85                   | 539,98         | 48,84          | 31,06         | 135,37        | 1,32          |
| 694             | Картофельное пюре              | 150              | 3,06                 | 4,8          | 20,4          | 137,3          | 1,36          | 1,36        | 0,25        | 18,16        | ----                      | 586,2          | 648,5          | 36,9          | 27,8          | 86,6          |
| Таб.32          | Овощи свежие порц              | 20               | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 6              | 0,1           | 0,03        | 2,45        | -----        | 3,5                       | 98             | 8,5            | 7             | 15            | 0,71          |
| 859/ССЖ/10      | Компот из с/ф                  | 200              | 0,16                 | 0,16         | 27,9          | 114,6          | -----         | 0,1         | 0,02        | 0,9          | -----                     | 12,02          | 112,4          | 14,2          | 5,14          | 4,4           |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 30               | 1,68                 | 0,33         | 0,57          | 68,97          | -----         | 0,04        | -----       | -----        | -----                     | -----          | 6,9            | 7,5           | 31,8          | 0,22          |
|                 | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -----         | 0,02        | -----       | -----        | -----                     | -----          | 4,6            | 6,6           | 17,4          | 0,22          |
|                 | <b>Итого за обед:</b>          | <b>760</b>       | <b>23,45</b>         | <b>17,9</b>  | <b>91,71</b>  | <b>645,43</b>  | <b>3,52</b>   | <b>2,08</b> | <b>6,6</b>  | <b>19,64</b> | <b>1010,35</b>            | <b>2018,25</b> | <b>1061,84</b> | <b>131,86</b> | <b>243,21</b> | <b>131,97</b> |
|                 | <b>Итого за день:</b>          | <b>1367</b>      | <b>46,74</b>         | <b>38,27</b> | <b>190,89</b> | <b>1235,69</b> | <b>8,64</b>   | <b>2,65</b> | <b>9,35</b> | <b>88,67</b> | <b>1760,45</b>            | <b>2413,75</b> | <b>1151,14</b> | <b>298,76</b> | <b>544,01</b> | <b>142,38</b> |

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| № рец. сб. 2010 | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |            |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |               |               |              |
|-----------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                 |  |                  | Б                    | Ж            | У             |                | РР            | В          | С            | А            | Na                        | К              | Ca            | Mg            | P             | Fe           |
| <b>Завтрак</b>  |  |                  |                      |              |               |                |               |            |              |              |                           |                |               |               |               |              |
|                 |  |                  |                      |              |               |                |               |            |              |              |                           |                |               |               |               |              |
|                 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 80               | 14,6                 | 11,06        | 28            | 270            | 0,34          | 0,25       | 0,33         | 45,5         | 246,13                    | 136,8          | 136,9         | 18,6          | 150,6         | 0,45         |
| 1044            |  | 10               | 1,5                  | 0,04         | 11,36         | 52             | 0,04          | 0,03       | 0,2          | -----        | 26,0                      | 76,0           | 63,4          | 6,8           | 45,8          | 0,04         |
| 943             | Чай с сахаром                            | 200              | 0,07                 | 0,02         | 15,0          | 60             | 0,02          | -----      | 0,03         | -----        | 0,3                       | 8,6            | 11,1          | 1,4           | 0,28          | 0,28         |
|                 | Фрукт                                    | 200              | 1,2                  | 0,6          | 12,15         | 58,5           | -----         | -----      | -----        | -----        | -----                     | -----          | -----         | -----         | -----         | -----        |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 20               | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -----         | 0,02       | -----        | -----        | -----                     | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22         |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>510</b>       | <b>18,95</b>         | <b>11,92</b> | <b>76,17</b>  | <b>487,26</b>  | <b>0,4</b>    | <b>0,3</b> | <b>0,56</b>  | <b>45,5</b>  | <b>272,43</b>             | <b>221,4</b>   | <b>216</b>    | <b>33,4</b>   | <b>214,08</b> | <b>0,99</b>  |
| <b>Обед</b>     |  |                  |                      |              |               |                |               |            |              |              |                           |                |               |               |               |              |
|                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250              | 2,7                  | 2,84         | 17,5          | 118,25         | 1,2           | 0,18       | 8,25         | -----        | 587,3                     | 481,43         | 29,2          | 27,3          | 67,6          | 5,5          |
| 208             |  | 150              | 13,91                | 8,05         | 27,34         | 237            | 5             | 0,23       | 4,85         | 39           | 1193,9                    | 213,47         | 37,47         | 40,45         | 149,1         | 1,64         |
| 601             | Плов                                     | 20               | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 6              | 0,1           | 0,03       | 2,45         | -----        | 3,5                       | 98             | 8,5           | 7             | 15            | 0,42         |
| Таб.32          | Овощи свежие порц                        | 200              | 0,16                 | 0,16         | 27,9          | 114,6          | -----         | 0,1        | 0,02         | 0,9          | -----                     | 12,02          | 112,4         | 14,2          | 5,14          | 4,4          |
| 859/ССЖ/10      | Компот из свежих плодов                  | 1шт/25           | 1,2                  | 0,5          | 8,22          | 54,2           | -----         | -----      | -----        | 0,02         | -----                     | -----          | -----         | -----         | 4,6           | 6,6          |
|                 | Кондитерское изд                         | 30               | 1,68                 | 0,33         | 0,57          | 68,97          | -----         | 0,04       | -----        | -----        | -----                     | -----          | 6,9           | 7,5           | 31,8          | 0,22         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20               | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -----         | 0,02       | -----        | -----        | -----                     | -----          | 4,6           | 6,6           | 17,4          | 0,22         |
|                 | Хлеб пшеничный                           |                  |                      |              |               |                |               |            |              |              |                           |                |               |               |               |              |
|                 | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>695</b>       | <b>21,58</b>         | <b>12,13</b> | <b>92,14</b>  | <b>645,78</b>  | <b>6,3</b>    | <b>0,6</b> | <b>15,57</b> | <b>39,92</b> | <b>1784,7</b>             | <b>804,92</b>  | <b>199,07</b> | <b>103,05</b> | <b>290,64</b> | <b>19</b>    |
|                 | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1205</b>      | <b>40,53</b>         | <b>24,05</b> | <b>168,31</b> | <b>1133,04</b> | <b>6,7</b>    | <b>0,9</b> | <b>16,13</b> | <b>85,42</b> | <b>2057,13</b>            | <b>1026,32</b> | <b>415,07</b> | <b>136,45</b> | <b>504,72</b> | <b>19,99</b> |

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

| №<br>ре-<br>сб.<br>2010 | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порци<br>и<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | ЭЦ<br>(ккал)   | Витамины (мг) |             |              |               | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |               |               |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
|                         |                                      |                            | Б                       | Ж            | У             |                | РР            | В           | С            | А             | Na                        | К              | Ca            | Mg           | Р             | Fe            |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                            |                         |              |               |                |               |             |              |               |                           |                |               |              |               |               |
|                         | Блины п/ф                            | 120                        | 4,17                    | 14,65        | 36,22         | 261            | 0,6           | ----        | 0,16         | 0,65          | 77,4                      | 149,3          | 133,7         | 91,7         | 24,85         | 110,34        |
|                         | Йогурт                               | 100                        | 2,9                     | 2,5          | 4             | 50             | 0,8           | 0,2         | 0,7          | 20            | 50                        | 146            | 120           | 14           | 90            | 0,1           |
|                         | Фрукт                                | 150                        | 0,8                     | 0,2          | 22,5          | 98             | 0,20          | 0,09        | 38           | -----         | 12                        | 156            | 36            | 11           | 17            | 10            |
|                         |                                      |                            |                         |              |               |                |               |             |              |               |                           |                |               |              |               |               |
|                         |                                      |                            |                         |              |               |                |               |             |              |               |                           |                |               |              |               |               |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>370</b>                 | <b>7,87</b>             | <b>17,35</b> | <b>62,72</b>  | <b>409</b>     | <b>1,6</b>    | <b>0,29</b> | <b>38,86</b> | <b>20,65</b>  | <b>139,4</b>              | <b>451,3</b>   | <b>289,7</b>  | <b>116,7</b> | <b>131,85</b> | <b>120,44</b> |
| <b>Обед</b>             |                                      |                            |                         |              |               |                |               |             |              |               |                           |                |               |              |               |               |
| 235                     | Суп молочный                         | 250                        | 5,5                     | 4,75         | 179,6         | 150            | 0,51          | 0,27        | 0,82         | 33            | 353,9                     | 218,8          | 163           | 26,7         | 136,9         | 14,9          |
| 679                     | Греча рассыпч. с м/сл                | 150                        | 8,85                    | 9,55         | 59,86         | 280            | 2,54          | 0,33        | -----        | 40,0          | 569,8                     | 267,5          | 26,4          | 140,5        | 210,4         | 4,73          |
| 608/759                 | Биточек из птицы/соус                | 50/40                      | 7,95                    | 8,38         | 8,14          | 143            | 2,72          | 0,09        | 0,45         | 26,9          | 1179,3                    | 103,22         | 29,89         | 11,1         | 40            | 1,81          |
|                         | Сок фруктовый                        | 200                        | 1,0                     | -----        | 20,2          | 84,8           | 0,2           | 0,044       | 4            | -----         | 12                        | 240            | 14            | 8            | 14            | 2,8           |
|                         | Хлеб ржано-<br>пшеничный             | 30                         | 1,68                    | 0,33         | 0,57          | 68,97          | -----         | 0,04        | -----        | -----         | -----                     | -----          | 6,9           | 7,5          | 31,8          | 0,93          |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20                         | 1,58                    | 0,2          | 9,66          | 46,76          | -----         | 0,02        | -----        | -----         | -----                     | -----          | 4,6           | 6,6          | 17,4          | 0,22          |
|                         |                                      |                            |                         |              |               |                |               |             |              |               |                           |                |               |              |               |               |
|                         |                                      |                            |                         |              |               |                |               |             |              |               |                           |                |               |              |               |               |
|                         | <b>Итого за обед:</b>                | <b>740</b>                 | <b>26,56</b>            | <b>23,21</b> | <b>278,03</b> | <b>773,53</b>  | <b>5,97</b>   | <b>0,79</b> | <b>5,27</b>  | <b>99,9</b>   | <b>2115</b>               | <b>829,52</b>  | <b>244,79</b> | <b>200,4</b> | <b>450,5</b>  | <b>25,39</b>  |
|                         | <b>Итого за день:</b>                | <b>1110</b>                | <b>34,43</b>            | <b>40,56</b> | <b>340,75</b> | <b>1182,53</b> | <b>7,57</b>   | <b>1,08</b> | <b>44,13</b> | <b>120,55</b> | <b>2254,4</b>             | <b>1280,82</b> | <b>534,49</b> | <b>317,1</b> | <b>582,35</b> | <b>145,83</b> |