

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



День: День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	200	8,22	10,54	42,20	297,14	0,14	0,92	0,06	0,74	139,78	210,76	42,22	2,22
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД				667,52									
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
288	Птица или кролик отварные (с соусом)	80	12,13	14,81	2,00	190,00	0,06	2,36	0,06	0,49	33,07	130,00	15,70	1,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,44	53,69	137,90	1477,96	0,77	50,58	0,30	15,34	635,32	899,29	210,82	13,60

День: День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,02	13,28	0,00	0,43	20,05	14,74	11,02	0,53
202	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,30	0,06	0,00	0,00	0,78	11,19	37,17	8,63	0,86
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
338	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
271	Котлеты домашние (с соусом)	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД													
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,57	0,00	1,63	18,43	23,70	11,17	0,64
94	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106,00	0,08	8,38	0,00	2,30	28,00	54,13	21,08	0,90
255	Печень по-строгановски	80	10,61	8,98	2,82	148,00	0,16	6,76	4,62	2,75	26,59	191,46	13,98	4,00
302	Каша рассыпчатая <i>пшеница</i>	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,73	39,43	152,07	1388,31	0,78	44,95	4,64	11,64	217,45	731,55	266,61	18,07

День: День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
226	Рыба отварная (с соусом)	80	9,45	2,01	2,09	64,00	0,05	0,27	0,02	0,27	14,99	114,12	24,49	0,50
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,22	13,39	23,75	7,91	0,34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	0,01	1,70	11,74	39,14	14,48	0,54
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,09	4,86	14,15	112,65	0,05	25,74	0,00	2,60	83,18	60,21	30,98	1,22
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
243	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,46	46,39	117,87	1270,28	0,64	173,04	0,10	10,37	330,60	617,34	204,48	12,22

День: День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	200	4,64	9,74	39,46	264,54	0,06	1,06	0,06	0,20	118,54	125,58	27,38	0,46
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,34	25,44	157,60	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,68	22,10	0,62
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
113	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,55	11,63	115,75	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
256	Мясо тушеное	80	12,16	13,90	2,05	180,00	0,02	0,14	0,00	2,09	16,98	127,48	18,45	1,96
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20	0,02	7,04	0,00	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,44	61,43	173,68	1755,34	1,08	237,68	0,24	17,81	814,89	1515,75	419,13	20,83

День: День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша рассыпчатая <i>греча</i>	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
498	Тефтели мясные рубленые	80	7,29	8,98	6,22	134,22	0,05	1,60	0,02	1,54	19,55	75,55	15,11	0,71
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,13	11,08	0,00	1,28	24,18	71,10	29,35	1,10
268	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	80	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	0,02	1,80	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,53	37,30	173,84	1407,76	0,71	38,65	0,03	17,59	219,97	696,68	322,32	16,20

День: День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,44	18,46	0,46
H	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89,00	0,02	0,00	20,00	0,10	9,20	0,00	10,50	0,44
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
228	Рыба, припущенная в молоке	80	11,50	5,76	2,28	106,66	0,12	1,06	0,01	2,85	48,74	106,71	19,48	0,52
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,57	0,00	1,63	18,43	23,70	11,17	0,64
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,04	42,84	155,63	1432,01	0,68	24,35	20,17	9,77	345,68	602,22	170,20	11,18

День: День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	17,81	0,05	0,24	41,66	87,03	27,41	1,04
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	70	10,57	28,07	0,21	296,33	0,21	0,00	0,00	0,42	18,20	141,40	17,50	1,54
23	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,02	13,28	0,00	0,43	20,05	14,74	11,02	0,53
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	9,24	20,09	17,61	9,60	0,59
94	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106,00	0,08	8,38	0,00	2,30	28,00	54,13	21,08	0,90
287	Голубцы с мясом и рисом	80	4,98	4,17	8,33	90,63	0,03	6,86	0,02	0,26	26,55	62,94	16,14	0,57
143	Рагу из овощей	150	2,54	15,71	12,28	202,86	0,09	17,87	0,06	2,87	53,09	64,29	23,24	0,86
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,64	72,52	143,00	1678,28	1,31	286,86	0,12	25,35	404,03	1209,10	413,54	20,65

День: День 8 (среда)
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
239	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119,00	0,06	1,28	0,02	2,67	43,78	94,70	17,81	0,56
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,81	0,00	0,22	13,39	23,75	7,91	0,34
	ОБЕД													
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
67	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,20	0,02	7,04	0,00	2,77	24,88	23,12	12,07	0,52
81	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25	0,03	10,93	0,00	2,38	52,53	46,10	23,13	1,10
255	Печень по-строгановски	80	10,61	8,98	2,82	148,00	0,16	6,76	4,62	2,75	26,59	191,46	13,98	4,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
302	Каша рассыпчатая <i>арча</i>	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,02	43,23	174,75	1501,66	0,70	39,84	4,64	13,93	278,41	802,00	296,24	17,52

День: День 9 (четверг)
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320,00	0,12	0,88	0,04	0,70	133,70	201,18	40,30	2,16
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,76	0,08	13,37	57,18	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55
256	Мясо тушеное	80	12,16	13,90	2,05	180,00	0,02	0,14	0,00	2,09	16,98	127,48	18,45	1,96
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,09	4,86	14,15	112,65	0,05	25,74	0,00	2,60	83,18	60,21	30,98	1,22
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,60	50,92	147,51	1474,48	0,49	49,95	0,22	10,09	772,12	903,98	203,81	13,06

День: День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,98	4,86	37,17	21,12	1,11
288	Птица или кролик отварные (с соусом)	80	12,13	14,81	2,00	190,00	0,06	2,36	0,06	0,49	33,07	130,00	15,70	1,36
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,05	5,02	0,01	1,70	11,74	39,14	14,48	0,54
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ОБЕД													
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
23	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,02	13,28	0,00	0,43	20,05	14,74	11,02	0,53
113	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,55	11,63	115,75	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
498	Тфтели мясные рубленые	80	7,29	8,98	6,22	134,22	0,05	1,60	0,02	1,54	19,55	75,55	15,11	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,36	48,34	124,39	1335,67	0,59	53,91	0,09	9,61	231,51	568,72	177,33	11,79

1. С целью обогащения йодом, для приготовления блюд используется соль йодированная.
2. При изготовлении напитков собственного производства предусмотрено вложение витамина "С". Норма витаминна "С"-70мг в день(в напитках).
3. При изготовлении и подаче блюд со сметаной, сметана подвергается термической обработке.
4. Рубленые изделия из мяса, рыбы, колбасы-проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу.
5. Для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая прошлого года до 1 марта, дальше овощи используются только после термической обработки.
6. Все салаты заправляются растительным маслом, масло растительное используется рафинированное.