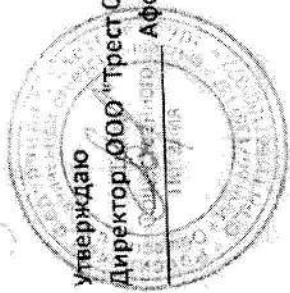


Утверждаю
Директор _____



Утверждаю
Директор ООО "Трест Общественного питания"
Афоничев И.Д.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ*
ДЛЯ ШКОЛ
НА 2020 ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

(используются Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первизова.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ р-ц	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		
			белки	жиры													
	ЗАВТРАК																
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18			
406	Плов из отварной птицы	200	19,96	26,64	36,70	481,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78			
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,38	27,03	86,23	689,14	0,14	3,48	0,02	0,32	51,14	205,42	47,96	4,29			

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ р-ц	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		
			белки	жиры													
	ЗАВТРАК																
344	Зразы рыбные рубленые	100	11,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93			
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	169,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20			
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,78	0,00	0,10	0,00	0,00	14,68	0,00	2,04	0,86			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,71	15,01	87,09	675,94	0,45	38,64	0,05	4,12	147,27	314,41	86,52	7,40			

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ р-ц	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		
			белки	жиры													
	ЗАВТРАК																
306	Омлет с сосисками	180	15,88	31,97	3,38	364,23	0,13	0,43	0,32	1,28	124,94	266,83	23,28	2,75			
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18			
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,50	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
48	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20			
111	Батон нарезной	30	2,25	0,67	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36			
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,48	37,66	69,34	668,73	0,24	4,73	0,34	64,82	273,24	440,53	67,79	44,07			

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прим. 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	
			белки	жиры												
392	ЗАВТРАК Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,80	9,36	6,24	144,00	0,04	0,08	0,01	0,46	6,00	60,80	10,40	1,28		
195	Рагу из овощей	100	2,93	0,23	14,11	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99		
509	Компот из яблок с лимонным	200	0,30	0,20	23,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,03	0,00	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33		
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,71	10,25	69,47	513,58	0,23	34,39	0,01	1,31	87,74	186,72	48,44	4,58		

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прим. 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	
			белки	жиры												
396	ЗАВТРАК Кнели рыбные пригущенные	90	14,56	5,25	4,62	124,77	0,15	0,49	0,02	0,96	43,26	123,00	19,20	0,54		
478	Картофельное пюре	150	3,15	6,30	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,80	28,50	1,05		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
484	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	16,20	61,00	0,03	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,59	12,31	60,19	435,47	0,36	8,79	0,06	1,72	109,46	268,60	63,30	3,10		

День: День 9
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прим. 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	
			белки	жиры												
319	ЗАВТРАК Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,11	0,71	229,01	281,00	33,00	1,40		
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,58	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,76	0,04		
157	Султ с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,06		
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,96	27,65	96,25	748,43	0,18	0,73	0,12	1,60	279,94	340,17	48,82	3,03		

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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					
			белки	жиры	углеводы														
ЗАВТРАК																			
407	Рагу из птицы	200	15,78	16,48	18,18	283,42	0,14	11,59	0,02	3,64	28,66	158,66	44,58	2,06					
107	Налеток "Балетек" с витаминными	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,08	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
108	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,76	70,50	0,03	0,10	0,00	0,33	6,00	19,60	4,20	0,33					
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78					
112	Фрукты свежие (груши)	160	0,80	0,45	15,45	70,50	0,03	7,60	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,30					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														9,33 39,25 9,62 4,75 94,00 233,96 76,18 6,47					

День: День 11
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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					
			белки	жиры	углеводы														
ЗАВТРАК																			
405	Сырники, сырники, колбаса отварная	50	5,20	10,35	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,70	15,50	67,00	8,60	0,80					
204	Мягкая вареники с творогом	150	3,21	3,71	15,75	104,48	0,05	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86					
406	Каша с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80					
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,60	4,20	0,33					
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78					
5	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	3,36	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,21					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														0,28 4,77 0,02 0,81 172,03 228,10 49,10 3,78					

День: День 12
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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					
			белки	жиры	углеводы														
ЗАВТРАК																			
405	Курица в соусе томатном	80	9,06	9,00	2,74	128,00	0,02	1,54	0,02	0,34	22,66	60,00	10,66	0,66					
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	248,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63					
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40					
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,60	4,20	0,33					
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78					
106	Салати натуральные (супцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18					
569	Пюре	30	1,77	1,41	22,50	108,60	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	15,00	2,70	0,24					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														0,15 7,34 0,07 2,04 66,18 227,66 60,52 3,22					

День: День 13
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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			
			белки	жиры														
	ЗАВТРАК																	
242	Зрavy рыбные роллы	190	1,58	7,35	10,25	64,96	0,17	4,34	0,03	0,96	132,81	29,68	21,86	0,93				
243	Картофель в молоке	150	4,55	2,52	23,10	136,90	0,17	19,20	0,02	2,25	114,00	56,00	34,50	1,20				
1498	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,02	58,76	0,03	0,10	0,00	0,00	14,56	0,00	2,04	0,86				
1308	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33				
1100	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,28	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	3,50	9,40	0,78				
46	Чай с сахаром	30	0,31	0,16	5,50	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	0,00	0,00	0,00				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,42	16,61	77,81	539,94	0,40	23,64	0,05	66,54	127,67	297,91	72,02	43,30				

День: День 14
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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			
			белки	жиры														
	ЗАВТРАК																	
1357	Сул с макаронными изделиями	250	2,92	9,45	15,43	120,96	0,09	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05				
213	Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	259,75	0,08	2,37	0,17	0,87	101,26	196,28	52,50	1,50				
817	Напиток "Валетек с витаминами"	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,28	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78				
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,56	25,64	77,44	608,12	0,21	32,70	0,68	1,71	138,60	257,53	69,28	2,73				

День: День 15
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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			
			белки	жиры														
	ЗАВТРАК																	
366	Бекстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33	2,20				
423	Капуста тушеная	150	5,65	5,40	5,65	103,50	0,06	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50				
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50				
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,28	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78				
112	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,46				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,41	20,26	67,22	572,70	0,24	186,17	0,06	2,43	194,17	329,10	91,43	6,76				

День: День 16
 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			
			углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			белки	жиры									
107	ЗАВТРАК Сыр с изюмом, колбаса отварная	30	2,20	10,45	0,00	0,07	0,00	0,06	0,20	16,50	67,00	8,50	0,80
108	Салат из овощей, картофель отварной	150	8,85	1,10	34,70	0,20	1,07	0,05	4,75	21,42	193,05	121,50	4,12
109	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	8,60	3,30	25,00	0,04	1,20	0,02	0,90	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Каша с мясом (1-й вариант)	70	2,78	0,26	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
109	Хлеб ржаной	30	2,23	0,33	13,70	0,04	0,00	0,00	0,73	9,90	12,60	4,20	0,18
109	Молоко цельное (отварное)	30	5,23	0,33	17,0	0,11	0,00	0,00	0,00	130,63	433,75	174,80	7,08
109	Молоко сгущенное	30	5,23	0,33	17,0	0,11	0,00	0,00	0,00	130,63	433,75	174,80	7,08

День: День 17
 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			
			углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			белки	жиры									
107	ЗАВТРАК Творог с изюмом, каша овсяная	90	6,80	9,36	8,24	0,54	0,08	0,01	0,48	8,00	80,80	10,40	1,28
108	Салат из овощей, картофель отварной	150	2,53	9,23	14,11	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99
108	Рагу из овощей	200	0,30	0,20	25,10	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Компот из яблок с лимонной кислотой	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
108	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
108	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,71	19,25	69,47	0,21	34,40	0,01	1,31	87,74	186,72	48,44	4,58

День: День 18
 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			
			углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			белки	жиры									
107 (2)	ЗАВТРАК Салат из овощей, картофель отварной	30	0,24	0,03	0,51	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,56	26,54	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,38	27,03	689,14	0,14	3,48	0,02	0,52	61,14	205,42	47,96	4,29

День: День 19

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
108	Чаша рыбные продукты	80	14,65	0,20	4,67	22,77	0,15	0,63	0,02	0,09	43,28	128,00	19,20	0,54					
109	Картофельное пюре	150	1,12	0,20	16,35	36,00	0,14	3,61	0,03	0,15	9,00	81,50	28,50	1,05					
108	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,24	14,70	70,50	0,13	0,60	0,03	0,53	3,00	13,50	4,20	0,23					
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,14	0,60	0,03	0,28	7,00	31,50	9,40	0,78					
109	Чай с лимон	700	2,10	0,70	15,20	31,00	0,70	2,85	0,03	0,10	4,20	4,00	2,00	0,40					
109	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,53	3,11	69,10	374	3,33	11,16	0,12	1,2	139,60	268,60	83,30	3,10					

День: День 20

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
			С	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
109	Мафеты из говядины с белками	90	17,04	14,46	2,80	35,20	0,13	7,75	0,06	0,43	29,60	125,20	24,00	2,00					
291	Макаронная изделия отварные	150	8,65	0,27	29,04	144,90	0,16	0,82	0,00	0,00	5,70	35,70	9,10	0,78					
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20					
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33					
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78					
109	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,19	16,21	80,95	585,80	0,19	11,08	0,06	1,99	59,30	229,00	50,70	5,09					

День: День 21

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	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	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК																		
108	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18					
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80					
46	Чоко-Пай	29	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20					
395	Сосиски, варенные, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80					
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	543,22	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,78	22,33	71,95	843,22	0,16	4,30	0,07	0,32	167,22	274,56	67,06	41,61					

День: День 22
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Пример 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
			белки	жиры	углеводы										
410	ЗАВТРАК	80	11,42	9,92	8,03	186,94	0,04	0,56	0,05	0,42	30,06	50,00	12,80	0,95	
420	Фрикадельки из сур	150	7,16	7,16	15,45	135,00	0,1	1,10	0,05	0,15	39,00	60,50	28,50	1,05	
430	Каша гречневая поре	100	3,10	0,10	15,72	51,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
440	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,14	14,75	74,30	0,03	0,30	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
1109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
1107-09	Сметана 20% жирности (сметана)	30	2,23	3,30	0,51	3,30	0,1	3,50	0,00	0,03	3,89	7,20	4,20	0,18	
450	Молоко, пастеризованное, 3,2%	100	3,20	0,10	8,40	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
460	Сыр, плавленый, 45%	30	4,53	17,00	80,53	343,54	0,31	40,04	0,60	1,21	106,15	227,80	61,10	3,70	

День: День 23
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки		жиры		угл.воды	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			белки	жиры	угл.воды										
460	ЗАВТРАК	200	1,75	4,18	7,77	83,00	0,05	1,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80	
480	Сыр, плавленый, 45%	100	0,90	7,75	52,50	324,00	0,16	1,40	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	2,30	
490	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
103	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,44	14,73	103,72	614,32	0,31	22,86	0,01	3,01	119,19	120,08	40,60	4,65	

День: День 24
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Пример 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
			белки	жиры	углеводы										
344	ЗАВТРАК	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93	
174	Знаки рыбные рубленые	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,26	66,00	114,00	34,50	1,20	
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,41	14,61	80,47	542,68	0,42	27,84	0,05	4,02	130,69	312,91	83,98	4,34	

Химический состав за плановый период											
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
490,56	493,89	1884,58	13926,47	6,36	629,59	3,17	302,04	3025,85	6379,68	1686,97	268,64
20,44	20,57	78,52	580,27	0,26	25,23	0,13	12,68	126,08	265,82	70,29	11,11
В среднем в день											