

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Тверской области
в Кашинском районе

[Signature]
Скрыпникова Е.А./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №3

[Signature]
/Галкина С.В./

**Примерное десятидневное меню питания детей
в МБОУ СОШ №3**

День 1

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
183	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным	200/10	9,09	12,99	35,18	295					1,64	99,23		183,58	2,87
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Пирожное песочное в упаковке														
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
	Обед														
249	Суп гороховый с курой	400	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1	0	2,58	33,8	274	89,57	2,274
506	Рыба припущенная	80	13,07	4,37	2,57	102	0,08	0,07	56		0,17	26	189,7	40,1	0,99
788	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	3,0	7,1	8,4	145,3	0,1	0,1	0	0	3,5	0	0	35,20	0,8
	Огурец свежий	30	0,3	1,92	1,12	22,26	0,15	0,01	0	0	5,03	5,1	10,4	5,6	0,22
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1470	47,06	44,42	151,5	1206,11	0,71	0,31	57,1 4	2,26	16,9 3	203,77	576,65	415,08	9,553

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
658	Котлета мясная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
747	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03

	Яблоко	200	0,8		19,6										
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
	Обед														
249	Суп гороховый с курой	400	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1	0	2,58	33,8	274	89,57	2,274
506	Рыба припущенная	80	13,07	4,37	2,57	102	0,08	0,07	56	0,17	26	189,7	40,1	0,99	
788	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	3,0	7,1	8,4	145,3	0,1	0,1	0	0	3,5	0	0	35,20	0,8
	Огурец свежий	30	0,3	1,92	1,12	22,26	0,15	0,01	0	0	5,03	5,1	10,4	5,6	0,22
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1670	46,2	31,5	166,03	1141,41	0,937	0,41	57,07	2,6	15,39	147,36	825,9	298,35	8,585

День 2

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
186	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236,0	0,06		254,8	0,58	0,34	14,96	191,60	101,80	2,06
	Зеленый горошек	25													
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04		20,00		1,30	14,00	90,00	125,78	0,13
	Бутерброд с Российским сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04		59,00	0,47	0,11	9,45	96,00	139,20	0,49
	Хлеб пшеничный	30													
	Сыр Российский	20													
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,3			0,20	10,0	9,00	11,00	16,00	2,2
	Обед														
196	Щи из свежей капусты с мясом	400	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
658	Котлета мясная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
745	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
933	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1465	50,65	56,53	162,52	1384,76	0,938	0,26	333,88	2,45	19,91	179,92	976,75	563,04	12,097

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
492	Сырники с вареньем	200	20,76	25,96	31,4	462,32	0,08	0,41	13,05	0	0,24	37,44	473,4	326,56	0,768
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Обед														
196	Щи из свежей капусты с мясом	400	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
572	Сосиска отварная	80	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
745	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
933	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1310	51,68	51,9	154,71	1368,18	0,544	0,63	13,13	1,21	8,3	170,81	1075,39	495,23	7,488

День 3

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
	Сырники с вареньем	200	20,76	25,96	31,4	462,32	0,084	0,41	13,0	0	0,24	37,44	473,4	326,56	0,768
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06		24,40		1,59	13,20	124,56	152,22	0,44
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04			0,40	10,00	42,00	28,00	8,00	0,60
	Обед														
206	Рассольник с курой	400	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
572	Сосиска отварная	80	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4

	промышленного производства															
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619	
	Итого за день	1530	57,95	55	189,4	1549,34	0,546	0,57	37,61	3,06	19,8	185,39	1181,48	628,86	6,252	

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
	Завтрак															
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0,07	3,5	50	88	0,1	
1094	Булочка ванильная	50	0,48	1,53	22,14	93,19	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	3,49	27,905	0,42	0,177	
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	2,09	0,04	0	0,03	
	Зефир	80	1,8	0	81	150	0	0	0	0	0	0	0	38,4	0,1	
	Обед															
206	Рассольник с курой	400	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101	
658	Котлета мясная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527	
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619	
	Итого за день	1270	31,53	20,46	202,34	977,37	0,413	0,36	26,09	2,49	8,16	98,86	597,165	288,9	5,028	

День 4

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
	Завтрак															
658	Биточки куриные	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527	
747	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925	
	Бутерброд с российским сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04		59,00	0,47	0,11	9,45	96,00	139,20	0,49	
	Хлеб пшеничный	30														
	Сыр Российский	20														
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03	

	Обед														
217	Суп овощной со сметаной	400	9,8	11,01	25,28	247,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
492	Сырники с вареньем	150	15,57	19,47	23,55	346,74	0,063	0,31	9,79	0	0,18	28,08	355,05	244,92	0,576
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
84	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	0,02	0	0,01	5,88	11,14	25,18	16,76	0,79
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1440	46,15	52,15	137,81	1235,77	0,553	0,51	68,87	37,2	9,85	129,37	971,6	541,81	6,762

Возрастная категория: 11 лет и старше

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
572	Колбаса отварная	100	12,4	9,5	0	140,54	0	0	0,05	0,14	0	15,14	204,87	0	0
747	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
933	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0		0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Обед														
217	Суп овощной со сметаной	400	9,8	11,01	25,28	247,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
492	Сырники с вареньем	200	20,76	25,96	31,4	462,32	0,084	0,41	13,0	0	0,24	37,44	473,4	326,56	0,768
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
84	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	0,02	0	0,01	5,88	11,14	25,18	16,76	0,79
	Хлеб ржаной	50	3,3	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1440	52,18	57,06	187,08	1506,66	0,58	0,6	13,09	37,62	9,7	161,74	1119,23	462,92	6,749

День 5

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21		54,80	0,73	0,96	72,05	264,86	158,65	2,09
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
1093	Коржик	100	0,96	3,06	44,28	186,38	0,102	0,12	0,02	0,56	0,04	6,98	54,8	0,84	
	Обед														
225	Суп с рыбными консервами	400	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
658	Биточки мясные	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
745	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
924	Компот из свежих яблок	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1560	40,37	43,61	248,27	1523,58	0,834	0,36	55,03	2,98	7,11	225,81	971,95	385,22	9,594

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
1094	Пирожок с повидлом	100	5,1	5,6	23,3	149,59	0,02	0	0,01	0,63	0,05	0	31,54	73,47	0,1
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Мандарин	200	0,32	1,14	18,41	96,75	0,064	0,03	0	0,28	47,73	21,13	57,5	61,89	0,452

	Обед															
225	Суп с рыбными консервами	400	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469	
658	Биточки мясные	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527	
745	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467	
924	Компот из свежих яблок	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619	
	Итого за день	1430	32,09	25,35	179,29	1110,54	0,572	0,27	0,09	2,16	53,89	163,71	718,83	352,69	7,706	

День 6

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
	Завтрак															
224	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,9	12,9	25,4	287,8	0	0,4	57,7	1,3	0,3	31,1	248,6	203,2	0,9	
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01			0,06	1,83	3,64	6,62	11,46	0,57	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8	
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04			0,40	10,00	42,00	28,00	8,00	0,60	
	Обед															
175	Борщ с мясом и сметаной	400	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469	
541	Котлета рыбная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	215,68	28,4	0,527	
788	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	3,0	7,1	8,4	145,3	0,1	0,1	0	0	3,5	0	0	35,20	0,8	
1024	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0,02	0,08	0	7,0	2,09	45,0	16,81	0	
81	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,01	0	0	19,47	9,1	16,57	22,42	0,31	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619	
	Итого за день	1560	47,71	36,81	176,25	1339,61	0,49	0,71	57,84	3,35	47,85	168,63	908,77	468,91	7,595	

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe	
	Завтрак															
572	Сосиска отварная	60	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0	
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974	
933	Компот из сухофруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	10,86	0,042	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8	
	Обед															
175	Борщ с мясом и сметаной	400	14,29	3,3	20,52	231,54	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469	
541	Котлета рыбная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	215,68	28,4	0,527	
788	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	3,0	7,1	8,4	145,3	0,1	0,1	0	0	3,5	0	0	35,20	0,8	
1024	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0,02	0,08	0	7,0	2,09	45,0	16,81	0	
81	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,01	0	0	19,47	9,1	16,57	22,42	0,31	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619	
	Итого за день	1480	38,97	35,46	182,49	1356,45	0,513	0,34	0,19	1,94	35,72	125,67	861,02	273,41	6,541	

День 7

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe	
	Завтрак															
668	Тефтели мясные	100	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0	
745	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467	
	Огурец порционный	60	0,6	3,84	2,24	44,52	0,30	0,02	0	0	10,06	10,2	20,8	11,2	0	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8	

42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0,07	3,5	50	88	0,1
	Обед														
217	Суп овощной со сметаной	400	9,8	11,01	25,28	247,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
572	Колбаса отварная	60	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
	Огурец свежий	60	0,6	3,84	2,24	44,52	0,30	0,02	0	0	10,06	10,2	20,8	11,2	0
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Итого за день	1550	40,1	46,9	184,56	1411,24	1,32	0,34	26,15	39,89	32,15	221,48	912,74	247,74	9,535

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
658	Котлета мясная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
747	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
1093	Коржик	100	0,96	3,06	44,28	186,38	0,102	0,12	0,02	0,56	0,04	6,98	54,8	0,84	0,34
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
	Обед														
217	Суп овощной со сметаной	400	9,8	11,01	25,28	247,7	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,8	186,12	25,3	1,775
572	Колбаса отварная	80	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
745	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
	Огурец свежий	60	0,6	3,84	2,24	44,52	0,30	0,02	0	0	10,06	10,2	20,8	11,2	0
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	0,03	0,02	0,01	1,2	4,01	20,12	1,01	16,04	0,4
	Итого за день	1600	36,45	40,74	214,93	1413,6	1,2	0,46	0,17	39,28	18,15	207,65	920,41	196,08	9,883

День 8

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
572	Сосиска отварная	60	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
747	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06		24,40		1,59	13,20	124,56	152,22	0,44
	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44		4,2	22,5	8,4	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04			0,40	10,00	42,00	28,00	8,00	0,60
	Обед														
249	Суп гороховый с мясом	400	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1	0	2,58	33,8	274	89,57	2,274
658	Биточки мясные	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
745	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
924	Компот из свежих яблок	200	0	0,4	44,2	170	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	5,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1590	46,52	42,12	220,54	1493,44	0,899	0,27	25,65	2,01	14,63	225,34	1095,06	376,06	10,252

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0,07	3,5	50	88	0,1
1094	Булочка ванильная	50	0,48	1,53	22,14	93,19	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	3,49	27,905	0,42	0,177
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Банан	150	2,25	0,75	42	149	0,04	0,05	0,12	0,4	10	42	28	8	0
	Обед														
249	Суп гороховый с мясом	400	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	1	0	2,58	33,8	274	89,57	2,274

658	Биточки мясные	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
924	Компот из свежих яблок	200	0	0,4	44,2	170	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	5,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1340	30,04	26,42	202,42	1171,09	0,514	0,29	27,18	1,64	12,77	133,12	680,615	278,14	5,743

День 9

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
182	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19		58,00	0,21	1,17	47,60	184,37	138,10	1,23
	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,022		33,92	0,55	0,72	8	14	14	2,8
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	0,08	0,03	0	0,62	0	17,53	41,58	13,02	0,8
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0	26	0	0,07	3,5	50	88	0,1
	Пирожное песочное в промышленной упаковке														
	Обед														
196	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	400	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,1	0,02	0,2	7,7	28,63	186,12	90,36	1,562
668	Тефтели с соусом	100	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
747	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,07	3,37	25,43	175,84	0,147	0,03	0,02	0,06	0	16,16	79,1	33,83	0,925
84	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	0,02	0	0,01	5,88	11,14	25,18	16,76	0,79
1024	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0,02	0,08	0	7,0	2,09	45,0	16,81	0
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1460	40,8	41,02	164,27	1308,83	0,685	0,23	118,08	2,37	93,82	159,98	869,22	430,66	9,826

206	Рассольник с курой	400	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
572	Сосиска отварная	60	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
924	Компот из свежих яблок	200	0	0,4	44,2	170	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	5,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1590	40,79	37	213,4	1398,11	0,674	0,27	0,26	2,24	14,42	207,37	905,58	215,11	8,718

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	Завтрак														
658	Котлета куриная	100	6,61	4,75	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,1	0,1	13,33	151,07	28,4	0,527
745	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,77	6,3	35,87	215,64	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
1009	Чай с сахаром	200	0	0,05	10,34	42,06	0	0	0	0	0	2,09	0,04	16,81	0,03
	Обед														
206	Рассольник с курой	400	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
572	Сосиска отварная	60	7,59	5,27	0	115,88	0	0	0,04	0,11	0	12,1	164,87	0	0
753	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,78	5,33	30,01	207,11	0,073	0,03	0,01	0,02	0	6,47	40,66	16,3	0,974
924	Компот из свежих яблок	200	0	0,4	44,2	170	0	0	0	0,22	0	15,21	29,94	5,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,87	0,1	0,03	0	0,62	0	13,23	79	19,78	1,619
	Итого за день	1370	35,59	28	166,15	1147,11	0,6	0,27	0,13	1,4	4,42	161,17	855,08	198,71	7,768

