

Согласовано:

Начальник (заместитель начальника)

Территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Забайкальскому краю

Смолина Н.В. _____

Утверждаю:

Директор Гимн

Леонова Г.В.

Примерное 10ти-дневное меню питания школьников Гимнази
в осенне-зимний период на 2020- 2021 учебный год
количество учащихся 7-10лет_____чел.

2020 год

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													
182	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	200	3,40	5,32	21,38	147,72	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		21,82	18,25	49,22	637,12	0,00	12,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	0,04	5,53	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,00	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
226	Минтай отварной (с соусом)	80	9,45	2,01	2,09	64,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,32	0,00	39,40	160,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
426	Булочка с повидлом обсыпная (масса 100 г)	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		33,65	34,54	140,52	1269,81	0,04	46,12	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66
	Итого за день:		55,47	52,79	189,74	1906,93	0,04	58,15	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			55,47	52,79	189,74	1906,93	0,04	58,15	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,79	30,45	2,71	347,14	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	20,09	89,57	0,00	52,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		26,95	39,13	53,49	862,37	0,00	54,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
41	Салат картофельный с капустой и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90	0,00	15,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,00	10,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
281	Биточки паровые	80	7,21	7,90	6,87	117,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		43,19	35,28	138,24	1301,61	0,00	126,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		70,14	74,41	191,73	2163,98	0,00	181,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			70,14	74,41	191,73	2163,98	0,00	181,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		18,92	10,67	44,59	549,62	0,00	5,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,00	5,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов	200	21,98	22,52	34,70	429,34	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
287	Голубцы с мясом и рисом	100	6,22	5,21	10,41	113,29	0,00	8,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
456	Коржики молочные (масса 75 г)	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		50,62	43,04	155,88	1517,14	0,06	20,24	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
	Итого за день:		69,54	53,71	200,47	2066,76	0,06	26,09	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			69,54	53,71	200,47	2066,76	0,06	26,09	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброды с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		24,14	20,71	109,57	908,94	0,00	13,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,00	19,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,00	8,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
239	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,00	24,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
429	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		49,20	29,58	142,06	1289,71	0,00	253,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		73,34	50,25	251,63	2198,65	0,00	266,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			73,34	50,25	251,63	2198,65	0,00	266,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Персики	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		21,48	20,52	89,35	814,78	0,00	12,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,00	11,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,00	11,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
293	Куры жареные	80	16,99	19,33	0,06	259,63	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154,00	0,00	34,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
361	Кисель молочный	200	3,66	2,16	27,32	161,40	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		43,24	51,93	106,21	1378,79	0,00	59,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		64,72	72,45	195,56	2193,57	0,00	71,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			64,72	72,45	195,56	2193,57	0,00	71,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
175	Каша " Дружба"	200	5,52	10,16	39,50	272,72	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		18,96	16,18	65,64	672,34	0,00	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,70	0,00	5,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,00	7,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
450	Песочник с изюмом (масса 50 г)	50	4,24	8,71	29,39	213,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		41,28	43,31	106,28	1255,85	0,00	19,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		60,24	59,49	171,92	1928,19	0,00	30,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			60,24	59,49	171,92	1928,19	0,00	30,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
121	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	3,70	4,47	7,67	89,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброды с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
375	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
341	Апельсины	100	0,78	0,17	20,09	89,57	0,00	52,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		15,18	9,61	57,77	571,17	0,00	53,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,30	0,00	4,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,00	10,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
251	Поджарка	80	17,08	22,24	3,29	280,62	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,40	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
410	Ватрушки (из дрожжевого теста)	36	4,61	2,74	14,59	101,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		48,51	47,44	111,30	1352,43	0,00	18,45	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06
	Итого за день:		63,69	57,05	169,07	1923,60	0,00	71,75	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			63,69	57,05	169,07	1923,60	0,00	71,75	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
185	Запеканка манная с маслом сливочным	200	4,32	12,36	42,16	297,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		22,50	25,50	86,97	853,54	0,00	6,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
43	Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	90,70	0,00	23,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,80	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
421	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		62,67	37,66	158,94	1497,51	0,00	232,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		85,17	63,16	245,91	2351,05	0,00	239,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			85,17	63,16	245,91	2351,05	0,00	239,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом или сахаром)	200	8,22	10,54	42,20	297,14	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		23,14	22,21	96,13	863,54	0,00	12,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,00	18,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,00	11,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
230	Минтай жареный	80	13,78	11,39	3,20	170,18	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
446	Кекс "Столичный" (масса 75 г)	75	4,57	13,84	43,06	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		37,20	39,96	143,51	1354,54	0,00	31,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		60,34	62,17	239,64	2218,08	0,00	44,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			60,34	62,17	239,64	2218,08	0,00	44,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Персики	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		46,40	33,33	82,40	1002,14	0,00	12,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,00	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,00	15,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
282	Оладьи из печени	80	13,58	16,41	5,56	238,54	0,00	69,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,00	24,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
387	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,80	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
424	Булочка домашняя (масса 100 г)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		38,54	47,76	123,05	1357,55	0,00	150,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		84,94	81,09	205,45	2359,69	0,00	162,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			84,94	81,09	205,45	2359,69	0,00	162,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00