

«Согласовано»

Начальник ТО управления Роспотребнадзора  
по Брянской области в Унечском, Мглинском,  
Стародубском и Суражском районах

Т. М. Жугля

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ с. Павловка

В. А. Ливанцов

## ***Примерное перспективное двухнедельное меню***

(осенне-зимний вариант). Возрастная категория: с 11 до 15 лет

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –**

**Средняя общеобразовательная школа**

**села Павловка**

**Унечского района Брянской области**

*«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» -  
Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011*

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17,7	24,52	66,26	559,44	0,063	0,308	60,025		205,75	541,1	179,05	15,44
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	<b>1-е блюдо</b>													
42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,0375	4,31			31,87	144,37	35,62	2,44
	<b>2-е блюдо</b>													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9			39,6	29,7	13,5	0,9
209	Котлета припущ с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145	178,350	24,960	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	10	10	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		26,99	38,04	131,38	839,72	0,3175	27,438	0,033		294,77	506,42	145,18	9,171
	ВСЕГО:		44,69	62,56	197,64	1399,16	0,3805	27,746	60,058		500,52	1047,52	324,23	24,611

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15			11,28	45,12					1,0			
53	Суп молочный с макаронными издел.	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,015	2,275	0,05		218,45	27,5	0,413	2,275
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО		17,24	24,1	55,64	510,62	0,078	2,583	60,075		319,65	117,6	17,513	3,575
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
35	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	<b>2-е блюдо</b>													
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
205	Сосиска отварная с соусом	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200/10	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		20,87	31,95	111,97	787,82	0,455	61,93	52,422		121,105	397,58	316,62	6,18
	ВСЕГО:		38,11	56,05	167,61	1298,44	0,533	64,513	112,497		440,755	515,18	334,133	9,755

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/10	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,720	91,820	13,9	0,215
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,161	1,326	0,05		127,270	23,280	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,59	28,69	80,83	665,66	0,224	1,634	60,092		346,19	205,2	31,533	2,841
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	<b>1-е блюдо</b>													
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	5,0		280	565,0	207,5		
	<b>2-е блюдо</b>													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
209	Биточки припуш. с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,350	24,960	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		27,93	30,05	137,95	906,1	0,693	20,628	32,833		303,7	637,41	481,12	10,911
	ВСЕГО:		48,52	58,74	218,78	1571,76	0,917	22,262	92,925		649,89	842,61	512,653	13,752

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,073	1,387	0,051		131,780	108,3	33,958	0,469
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		15,38	23,07	63,59	525,65	0,136	1,695	60,076		232,98	198,4	51,058	1,769
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	<b>2-е блюдо</b>													
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,253	40,416	0,047		58,84	99,150	50,508	0,194
163	Рыба (филе) отварная с соусом	100	12,30	4,80	0,43	100,10	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200/10	1,36	-	29,02	116,19					0,20			0,03
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		25,41	18,77	106,37	669,07	0,628	79,806	36,847	280	739,26	732,45	173,058	3,194
	ВСЕГО:		40,79	41,84	169,96	1194,72	0,764	81,501	96,923	280	972,24	930,85	224,116	4,963

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/10	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
106	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,090	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,57	27,39	84,52	669,47	0,153	1,218	60,052		312,52	283,65	39,11	2,026
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,019	8,46			42,8	48,45	24,7	1,62
	<b>1-е блюдо</b>													
62	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,075	77,5			77,5	175,0	57,5	3,0
	<b>2-е блюдо</b>													
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные с соусом	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		21,96	35,42	116,37	829,53	0,271	96,14	20,0		211,06	428,75	168,98	10,03
	ВСЕГО:		42,53	62,81	200,89	1499,00	0,424	97,358	80,052		523,58	712,4	208,09	12,056

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тютельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,178		0,229		144,34	195,38	53,658	1,126
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,59	25,35	56,47	522,9	0,241	0,308	60,254		245,54	285,48	70,758	2,426
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94		21,2			29,57	30,0	18,1	0,85
	<b>1-е блюдо</b>													
43	Свекольник на м\ бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16					452,0	517,5	432,5	13,0
	<b>2-е блюдо</b>													
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
209	Котлета припущ.	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,35	24,96	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		24,77	33,44	123,01	863,71	0,313	28,448	32,433		682,77	887,38	529,16	19,451
	ВСЕГО:		41,36	58,79	179,48	1386,61	0,554	28,756	92,687		928,31	1172,86	599,918	21,877

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/10	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
52	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68					193,0	354,0	74,0	5,1
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,22	27,94	69,02	610,23	0,063	0,308	60,042		411,92	535,92	105,0	6,615
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	<b>1-е блюдо</b>													
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,184	23,63	0,022		23,185	126,05	245,32	0,90
	<b>2-е блюдо</b>													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9,0			39,6	29,7	13,5	0,9
205	Сосиска отварная	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200/10	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		28,12	37,15	113,19	861,25	0,392	39,53	20,022		139,785	398,55	330,42	6,78
	ВСЕГО:		48,34	65,09	182,21	1471,48	0,455	39,838	80,064		551,705	934,47	435,42	13,395

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,161	1,326	0,05		127,27	23,28	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО		16,81	24,78	66,07	556,63	0,224	1,634	60,075		228,47	113,38	17,633	2,626
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,0375	4,31			31,87	144,37	35,62	2,44
	<b>2-е блюдо</b>													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
209	Биточки припущ. с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,35	24,96	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		29,71	33,41	145,57	872,37	0,641	49,838	32,833		281,49	699,58	287,18	13,101
	ВСЕГО		46,52	58,19	211,64	1429,00	0,865	51,472	92,908		509,96	812,96	304,813	15,727

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
106	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,79	23,48	69,76	560,44	0,153	1,218	60,035		194,8	191,83	25,21	1,811
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	<b>1-е блюдо</b>													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	<b>2-е блюдо</b>													
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,253	40,416	0,047		58,84	99,15	50,508	0,194
163	Рыба (филе) отварная с соусом	100	12,30	4,80	0,43	100,10	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200/10	1,36	-	29,02	116,19					0,20			0,03
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		25,83	23,85	109,37	728,31	0,618	49,906	36,847	280	718,34	752,15	177,618	3,444
	ВСЕГО:		42,62	47,33	179,13	1288,75	0,771	51,124	96,882	280	913,14	943,98	202,828	5,255

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/10	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		21,48	28,43	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	15,655
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	<b>1-е блюдо</b>													
35	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	<b>2-е блюдо</b>													
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	ВСЕГО:		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17,7	24,52	66,26	559,44	0,063	0,308	60,025		205,75	541,1	179,05	15,44
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	<b>1-е блюдо</b>													
42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,0375	4,31			31,87	144,37	35,62	2,44
	<b>2-е блюдо</b>													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9			39,6	29,7	13,5	0,9
209	Котлета припущ с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145	178,350	24,960	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	10	10	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		26,99	38,04	131,38	839,72	0,3175	27,438	0,033		294,77	506,42	145,18	9,171
	ВСЕГО:		44,69	62,56	197,64	1399,16	0,3805	27,746	60,058		500,52	1047,52	324,23	24,611

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15			11,28	45,12					1,0			
53	Суп молочный с макаронными издел.	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,015	2,275	0,05		218,45	27,5	0,413	2,275
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО		17,24	24,1	55,64	510,62	0,078	2,583	60,075		319,65	117,6	17,513	3,575
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
35	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	<b>2-е блюдо</b>													
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
205	Сосиска отварная с соусом	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200/10	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		20,87	31,95	111,97	787,82	0,455	61,93	52,422		121,105	397,58	316,62	6,18
	ВСЕГО:		38,11	56,05	167,61	1298,44	0,533	64,513	112,497		440,755	515,18	334,133	9,755

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/10	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,720	91,820	13,9	0,215
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,161	1,326	0,05		127,270	23,280	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,59	28,69	80,83	665,66	0,224	1,634	60,092		346,19	205,2	31,533	2,841
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	<b>1-е блюдо</b>													
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	5,0		280	565,0	207,5		
	<b>2-е блюдо</b>													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
209	Биточки припуш. с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,350	24,960	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		27,93	30,05	137,95	906,1	0,693	20,628	32,833		303,7	637,41	481,12	10,911
	ВСЕГО:		48,52	58,74	218,78	1571,76	0,917	22,262	92,925		649,89	842,61	512,653	13,752

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,073	1,387	0,051		131,780	108,3	33,958	0,469
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		15,38	23,07	63,59	525,65	0,136	1,695	60,076		232,98	198,4	51,058	1,769
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	<b>2-е блюдо</b>													
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,253	40,416	0,047		58,84	99,150	50,508	0,194
163	Рыба (филе) отварная с соусом	100	12,30	4,80	0,43	100,10	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200/10	1,36	-	29,02	116,19					0,20			0,03
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		25,41	18,77	106,37	669,07	0,628	79,806	36,847	280	739,26	732,45	173,058	3,194
	ВСЕГО:		40,79	41,84	169,96	1194,72	0,764	81,501	96,923	280	972,24	930,85	224,116	4,963

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/10	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
106	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,090	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,57	27,39	84,52	669,47	0,153	1,218	60,052		312,52	283,65	39,11	2,026
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,019	8,46			42,8	48,45	24,7	1,62
	<b>1-е блюдо</b>													
62	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,075	77,5			77,5	175,0	57,5	3,0
	<b>2-е блюдо</b>													
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные с соусом	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		21,96	35,42	116,37	829,53	0,271	96,14	20,0		211,06	428,75	168,98	10,03
	ВСЕГО:		42,53	62,81	200,89	1499,00	0,424	97,358	80,052		523,58	712,4	208,09	12,056

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тютельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,178		0,229		144,34	195,38	53,658	1,126
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,59	25,35	56,47	522,9	0,241	0,308	60,254		245,54	285,48	70,758	2,426
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94		21,2			29,57	30,0	18,1	0,85
	<b>1-е блюдо</b>													
43	Свекольник на м\ бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16					452,0	517,5	432,5	13,0
	<b>2-е блюдо</b>													
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
209	Котлета припущ.	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,35	24,96	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		24,77	33,44	123,01	863,71	0,313	28,448	32,433		682,77	887,38	529,16	19,451
	ВСЕГО:		41,36	58,79	179,48	1386,61	0,554	28,756	92,687		928,31	1172,86	599,918	21,877

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/10	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
52	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68					193,0	354,0	74,0	5,1
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		20,22	27,94	69,02	610,23	0,063	0,308	60,042		411,92	535,92	105,0	6,615
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	<b>1-е блюдо</b>													
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,184	23,63	0,022		23,185	126,05	245,32	0,90
	<b>2-е блюдо</b>													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9,0			39,6	29,7	13,5	0,9
205	Сосиска отварная	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200/10	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		28,12	37,15	113,19	861,25	0,392	39,53	20,022		139,785	398,55	330,42	6,78
	ВСЕГО:		48,34	65,09	182,21	1471,48	0,455	39,838	80,064		551,705	934,47	435,42	13,395

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,161	1,326	0,05		127,27	23,28	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО		16,81	24,78	66,07	556,63	0,224	1,634	60,075		228,47	113,38	17,633	2,626
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,0375	4,31			31,87	144,37	35,62	2,44
	<b>2-е блюдо</b>													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
209	Биточки припуш. с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,35	24,96	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		29,71	33,41	145,57	872,37	0,641	49,838	32,833		281,49	699,58	287,18	13,101
	ВСЕГО		46,52	58,19	211,64	1429,00	0,865	51,472	92,908		509,96	812,96	304,813	15,727

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
299	Чай с сахаром	200/15	-	-	11,28	45,12					1,0			
106	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		16,79	23,48	69,76	560,44	0,153	1,218	60,035		194,8	191,83	25,21	1,811
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	<b>1-е блюдо</b>													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	<b>2-е блюдо</b>													
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,253	40,416	0,047		58,84	99,15	50,508	0,194
163	Рыба (филе) отварная с соусом	100	12,30	4,80	0,43	100,10	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200/10	1,36	-	29,02	116,19					0,20			0,03
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		25,83	23,85	109,37	728,31	0,618	49,906	36,847	280	718,34	752,15	177,618	3,444
	ВСЕГО:		42,62	47,33	179,13	1288,75	0,771	51,124	96,882	280	913,14	943,98	202,828	5,255

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/10	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		21,48	28,43	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	15,655
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	<b>1-е блюдо</b>													
35	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	<b>2-е блюдо</b>													
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
283	Компот из смеси сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	<b>ВСЕГО:</b>		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851