

Согласовано:

Директор

*OB*

« 9 »



Утверждаю:

Директор муниципального  
предприятия Столовая «Школьная №33»

*Л.В. Шипилина*  
Л.В. Шипилина

« 09 »  
2023г



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ  
(шк. №6,21,24,29,32,33,39,42,42(2),44,49,53,54,58,66,68)**

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																	
42	Сыр порционно	20	6,96	8,85	----	108	0,06	0	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6		0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	----	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4
959/ССЖ/10	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,2	21,34	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>18,37</b>	<b>27,44</b>	<b>73,12</b>	<b>581,12</b>	<b>0,83</b>	<b>0,52</b>	<b>2,48</b>	<b>179,8</b>	<b>453,74</b>	<b>376,44</b>	<b>512,5</b>	<b>87,89</b>	<b>408,9</b>	<b>4</b>	<b>18,87</b>
<b>Обед</b>																	
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7
643	Птица тушеная в соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58		0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0	0,04	----	----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51

							7										
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
859/ССЖ/10	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>24,14</b>	<b>20,99</b>	<b>100,58</b>	<b>700,13</b>	<b>3,9</b>	<b>0,45</b>	<b>12,9</b>	<b>26,2</b>	<b>1798,17</b>	<b>641,55</b>	<b>98,71</b>	<b>62,04</b>	<b>240,8</b>	<b>14,77</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1150</b>	<b>42,51</b>	<b>48,43</b>	<b>173,7</b>	<b>1281,25</b>	<b>4,73</b>	<b>0,97</b>	<b>15,38</b>	<b>206</b>	<b>2251,91</b>	<b>1017,99</b>	<b>611,23</b>	<b>149,9</b>	<b>3</b>	<b>649,74</b>	<b>33,64</b>

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02	
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85	
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
	Фрукт	153	0,6	0,6	15	68	0,3	----	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,47</b>	<b>29,59</b>	<b>42,28</b>	<b>493,79</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>13,01</b>	<b>267,2</b>	<b>478,7</b>	<b>441,5</b>	<b>109,36</b>	<b>29,3</b>	<b>193,8</b>	<b>4,65</b>	
<b>Обед</b>																	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83	
608	Котлета мясная	50	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25	
859	Компот из с/м ягод	180	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>19,67</b>	<b>23,1</b>	<b>82,72</b>	<b>697,28</b>	<b>11,52</b>	<b>0,85</b>	<b>31,35</b>	<b>118,42</b>	<b>735,08</b>	<b>970,74</b>	<b>144,45</b>	<b>309,22</b>	<b>171,1</b>	<b>812,61</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200</b>	<b>34,14</b>	<b>52,69</b>	<b>125</b>	<b>1191,07</b>	<b>11,73</b>	<b>1,37</b>	<b>44,36</b>	<b>385,62</b>	<b>1213,78</b>	<b>1412,24</b>	<b>253,81</b>	<b>338,52</b>	<b>364,9</b>	<b>817,26</b>	

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																

608	Котлета из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0	1,81	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	180	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Фрукт	100	1,51	0,51	21	94,5	0,45	0,075	10	----	39	417	8	42	28	0,6	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,72</b>	<b>16,79</b>	<b>76,96</b>	<b>540,02</b>	<b>13,62</b>	<b>0,25</b>	<b>10,45</b>	<b>26,9</b>	<b>1225,8</b>	<b>722,52</b>	<b>59,09</b>	<b>207,1</b>	<b>137,3</b>	<b>204,75</b>	
<b>Обед</b>																	
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92	
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	----	----	----	---	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>657</b>	<b>19,86</b>	<b>13,79</b>	<b>66,61</b>	<b>508,03</b>	<b>6,27</b>	<b>0,49</b>	<b>24,83</b>	<b>39</b>	<b>2188,5</b>	<b>841,27</b>	<b>347,67</b>	<b>306,45</b>	<b>276,93</b>	<b>4,47</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1157</b>	<b>37,58</b>	<b>30,58</b>	<b>143,57</b>	<b>1048,05</b>	<b>19,89</b>	<b>0,74</b>	<b>35,28</b>	<b>65,9</b>	<b>3414,3</b>	<b>1563,79</b>	<b>406,76</b>	<b>513,55</b>	<b>414,23</b>	<b>209,22</b>	

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																

42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	90	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	----	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>310</b>	<b>24,71</b>	<b>20,17</b>	<b>64,02</b>	<b>536,76</b>	<b>0,46</b>	<b>0,4</b>	<b>0,77</b>	<b>123,5</b>	<b>515,43</b>	<b>247,8</b>	<b>480</b>	<b>63,9</b>	<b>364,08</b>	<b>1,29</b>
<b>Обед</b>																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9
510	Котлета рыбная	50	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	180	0,16	0,16	27,9	114,6	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6	17,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>19,99</b>	<b>15,59</b>	<b>84,63</b>	<b>623,79</b>	<b>27,89</b>	<b>0,47</b>	<b>35,96</b>	<b>5,82</b>	<b>1940,39</b>	<b>1569,77</b>	<b>159,9</b>	<b>133,3</b>	<b>378,68</b>	<b>36,55</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1035</b>	<b>44,7</b>	<b>35,76</b>	<b>148,65</b>	<b>1160,55</b>	<b>28,36</b>	<b>0,87</b>	<b>36,73</b>	<b>129,32</b>	<b>2455,82</b>	<b>1817,57</b>	<b>639,9</b>	<b>197,2</b>	<b>742,68</b>	<b>37,84</b>

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
637	Птица отварная с м/сл	50/5	11,74	12,91	0,24	164											
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51	
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
Табл.32	Овощи конс. порц.	20	0,23	0,53	0,44	7,38	0,05	0,01	0,97	2,8	126,6	25,2	8,08	2,51	5,68	0,16	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>432</b>	<b>17,32</b>	<b>17,96</b>	<b>62,24</b>	<b>480,14</b>	<b>3,85</b>	<b>0,17</b>	<b>4,98</b>	<b>51,9</b>	<b>869,7</b>	<b>174,85</b>	<b>57,29</b>	<b>40,65</b>	<b>171,58</b>	<b>2,15</b>	
<b>Обед</b>																	
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2	
618	Тефтели мясные с соусом	45/25	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79	
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679	
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
883/ССЖ/10	Кисель из концентр	180	0,09	0,04	22,1	103	0,05	0,6	2,7	-----	258	32,32	12,6	3,24	0,48	0,09	
	Фрукт	100	0,6	0,45	15,5	70,5	0,45	0,08	15	----	39	417	24	13,5	16,5	3,3	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>25,8</b>	<b>79,48</b>	<b>137,64</b>	<b>951,53</b>	<b>3,36</b>	<b>1,12</b>	<b>125,67</b>	<b>586,02</b>	<b>3283,93</b>	<b>2666,02</b>	<b>385,9</b> <b>2</b>	<b>408,3</b> <b>6</b>	<b>526,32</b>	<b>771,14</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1252</b>	<b>43,12</b>	<b>97,44</b>	<b>199,88</b>	<b>1431,6</b> <b>7</b>	<b>7,21</b>	<b>1,29</b>	<b>130,65</b>	<b>637,92</b>	<b>4153,63</b>	<b>2840,87</b>	<b>443,2</b> <b>1</b>	<b>449,0</b> <b>1</b>	<b>697,9</b>	<b>773,29</b>



День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	180	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,86</b>	<b>20,74</b>	<b>51,85</b>	<b>295,32</b>	<b>0,49</b>	<b>0,22</b>	<b>0,91</b>	<b>50,62</b>	<b>358,9</b>	<b>198,5</b>	<b>156,8</b>	<b>59,8</b>	<b>146,2</b>	<b>101,62</b>
<b>Обед</b>																
187	Щи из св.капуст. с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	-----	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-----
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
	Напиток из сока	180	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>712,5</b>	<b>29,81</b>	<b>31,88</b>	<b>105,66</b>	<b>818,08</b>	<b>7,05</b>	<b>0,77</b>	<b>27,17</b>	<b>40</b>	<b>2301,9</b>	<b>1560,3</b>	<b>151,51</b>	<b>195,7</b>	<b>513,75</b>	<b>8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1142,5</b>	<b>43,67</b>	<b>52,62</b>	<b>157,51</b>	<b>1113,4</b>	<b>7,54</b>	<b>0,99</b>	<b>28,08</b>	<b>90,62</b>	<b>2660,8</b>	<b>1758,8</b>	<b>308,31</b>	<b>255,5</b>	<b>659,95</b>	<b>109,62</b>

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Мас- са пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
608	Котлета из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	----	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,4	70,5	0,45	----	0,07	1,5	-----	39	278	24	13,5	16,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,3</b>	<b>16,7</b>	<b>75,7</b>	<b>529,26</b>	<b>10,9</b>	<b>2,8</b>	<b>0,19</b>	<b>1,95</b>	<b>34,7</b>	<b>1429,2</b>	<b>408,92</b>	<b>202,69</b>	<b>76,78</b>	<b>258,9</b>
<b>Обед</b>																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
592	Печень тушеная в соусе	35/35	12,66	8,76	3,81	159	6,07	1,59	28,86	5541	1159	200,3	25,62	14,8	223,29	4,72
таб.32	Овощи конс.порц	20	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62		0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>727</b>	<b>27,91</b>	<b>73,51</b>	<b>96,94</b>	<b>818,83</b>	<b>8,51</b>	<b>2,5</b>	<b>91,9</b>	<b>5543,83</b>	<b>3931,9</b>	<b>3041,8</b>	<b>360,27</b>	<b>205,91</b>	<b>702,09</b>	<b>79,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1277</b>	<b>43,21</b>	<b>90,21</b>	<b>172,64</b>	<b>1348,09</b>	<b>19,41</b>	<b>5,3</b>	<b>92,09</b>	<b>5545,78</b>	<b>3302,24</b>	<b>2475,87</b>	<b>769,19</b>	<b>408,6</b>	<b>778,87</b>	<b>338,72</b>

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
643	Птица тушенная в соусе	35/35	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37	5,6	70,6	1,06
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	150	1,2	0,6	12,15	58,5	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>577</b>	<b>23,29</b>	<b>20,37</b>	<b>99,18</b>	<b>590,26</b>	<b>5,12</b>	<b>0,57</b>	<b>2,75</b>	<b>69,03</b>	<b>750,1</b>	<b>395,5</b>	<b>89,3</b>	<b>166,9</b>	<b>300,8</b>	<b>10,41</b>
<b>Обед</b>																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
511	Шницель рыбный	50	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
1009	Напиток из плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>23,45</b>	<b>17,9</b>	<b>91,71</b>	<b>645,43</b>	<b>3,52</b>	<b>2,08</b>	<b>6,6</b>	<b>19,64</b>	<b>1010,35</b>	<b>2018,25</b>	<b>1061,84</b>	<b>131,86</b>	<b>243,21</b>	<b>131,97</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1277</b>	<b>46,74</b>	<b>38,27</b>	<b>190,89</b>	<b>1235,69</b>	<b>8,64</b>	<b>2,65</b>	<b>9,35</b>	<b>88,67</b>	<b>1760,45</b>	<b>2413,75</b>	<b>1151,14</b>	<b>298,76</b>	<b>544,01</b>	<b>142,38</b>

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
41	Масло сливочное порционнно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	90	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>310</b>	<b>17,83</b>	<b>18,57</b>	<b>64,15</b>	<b>494,76</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,56</b>	<b>85,5</b>	<b>273,93</b>	<b>224,4</b>	<b>218,4</b>	<b>33,4</b>	<b>217,08</b>	<b>1,01</b>
<b>Обед</b>																
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,5	118,25	1,2	0,18	8,25	-----	587,3	481,43	29,2	27,3	67,6	5,5
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42
859/ССЖ/10	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Кондитерское изд	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>675</b>	<b>21,58</b>	<b>12,13</b>	<b>92,14</b>	<b>645,78</b>	<b>6,3</b>	<b>0,6</b>	<b>15,57</b>	<b>39,92</b>	<b>1784,7</b>	<b>804,92</b>	<b>199,07</b>	<b>103,05</b>	<b>290,64</b>	<b>19</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>985</b>	<b>39,41</b>	<b>30,7</b>	<b>156,29</b>	<b>1140,54</b>	<b>6,71</b>	<b>0,92</b>	<b>16,13</b>	<b>125,42</b>	<b>2058,63</b>	<b>1029,32</b>	<b>417,47</b>	<b>136,45</b>	<b>507,72</b>	<b>20,01</b>

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
	Блины п/ф	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
	Йогурт	150	2,9	2,5	4	50	0,8	0,2	0,7	20	50	146	120	14	90	0,1
	Фрукт	100	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>7,87</b>	<b>17,35</b>	<b>62,72</b>	<b>409</b>	<b>1,6</b>	<b>0,29</b>	<b>38,86</b>	<b>20,65</b>	<b>139,4</b>	<b>451,3</b>	<b>289,7</b>	<b>116,7</b>	<b>131,85</b>	<b>120,44</b>
<b>Обед</b>																
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц.	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
608	Биточек из птицы	50	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
	Сок фруктовый	180	1,0	-----	20,2	84,8	0,2	0,044	4	-----	12	240	14	8	14	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>27,11</b>	<b>23,31</b>	<b>279,93</b>	<b>784,53</b>	<b>6,22</b>	<b>0,84</b>	<b>14,02</b>	<b>99,9</b>	<b>2355</b>	<b>959,52</b>	<b>249,79</b>	<b>207,9</b>	<b>468</b>	<b>25,79</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1070</b>	<b>34,98</b>	<b>40,66</b>	<b>342,65</b>	<b>1193,53</b>	<b>7,82</b>	<b>1,13</b>	<b>52,88</b>	<b>120,55</b>	<b>2494,4</b>	<b>1410,82</b>	<b>539,49</b>	<b>324,6</b>	<b>599,85</b>	<b>146,23</b>