

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов МКОУ Куликовской ООШ Кантемировского муниципального района Воронежской области в 2021/2022 учебном году

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Запеканка картофельная с отварным мясом	100	8,490	8,350	7,280	151,940	35,920	19,470	106,700	85,100	0,300	0,006	0,006	1,440	0,050	0,070	0,110	1,640	0,048	4,350
Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,516	4,260	1,566	46,374	18,600	9,606	25,164	88,000	0,010	0,003	0,003	0,372	0,000	0,018	0,024	0,126	0,000	5,670
Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	70,400	208,000	10,000	108,000	38,000	0,000	0,150	0,000	0,240	0,042	0,006	0,076	0,040	0,960	0,560
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000
Итого:	500	32,80	25,58	51,78	505,63	379,72	43,58	244,80	350,10	0,51	0,21	0,02	3,14	0,09	0,19	0,28	2,55	1,04	16,58
Обед																			
Зеленый горошек отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	12,000	12,600	37,200	75,300	0,160	0,015	0,000	0,420	0,000	0,066	0,030	0,420	0,000	6,000
Рассольник со сметаной	200	3,380	1,900	12,240	94,740	42,600	29,040	142,860	119,500	0,430	0,015	0,003	0,880	0,008	0,100	0,080	1,180	0,030	7,300
Рис отварной	200	11,400	9,640	54,900	360,680	18,980	180,360	270,160	100,120	0,320	0,060	0,008	6,060	0,040	0,280	0,140	3,280	0,000	0,000
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,470	4,970	4,410	100,040	38,580	39,860	162,020	182,600	0,400	0,000	0,024	0,740	0,005	0,070	0,070	0,750	25,000	4,320
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	3,200
Итого:	800	36,20	17,03	111,11	724,44	136,51	266,00	614,38	564,12	1,37	0,14	0,04	9,58	0,05	0,52	0,32	5,69	25,03	20,82
Итого за день:	1300	69,00	42,61	162,89	1230,07	516,23	309,58	859,18	914,22	1,88	0,35	0,06	12,72	0,15	0,72	0,60	8,24	26,07	37,40

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Омлет натуральный	100	7,850	9,060	3,210	124,930	100,820	14,400	151,500	126,800	0,400	0,005	0,002	1,320	0,220	0,040	0,300	0,160	2,000	0,180
Кофейный напиток с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	184,920	21,700	136,500	74,000	0,000	0,000	0,000	0,180	0,220	0,040	0,200	0,160	0,000	0,900
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,815	12,370	13,380	190,585	204,690	12,365	91,585	43,700	0,300	0,020	0,002	0,875	0,095	0,115	0,090	0,895	0,567	0,265
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,002	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	550	19,31	27,07	58,13	557,36	522,43	48,47	379,59	322,50	0,78	0,03	0,01	6,80	0,54	0,28	0,63	1,80	2,57	15,35
Обед																			
Кукуруза консервированная отварная	60	1,860	0,120	3,900	24,000	12,000	12,600	37,200	75,300	0,180	0,005	0,000	0,420	0,000	0,066	0,030	0,420	0,000	6,000
Борщ со сметаной	200	3,080	1,740	5,420	64,980	59,140	24,780	127,220	85,800	0,430	0,000	0,003	0,880	0,020	0,060	6,700	0,880	0,030	9,980
Тефтели из говядины	90	14,058	12,150	5,481	190,107	12,357	19,530	148,374	165,100	0,500	0,080	0,006	2,304	0,009	0,063	0,135	3,564	0,382	1,080
Рагу овощное	200	5,000	6,780	19,260	168,420	128,480	50,380	142,880	84,100	0,400	0,010	0,038	1,420	0,120	0,120	0,160	1,620	0,000	11,240
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Отвар шиповника витаминизированный	200	0,540	0,220	15,720	75,760	9,760	2,720	2,720	23,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	0,040	0,200	0,000	160,000
Итого:	790	26,87	21,41	67,58	598,87	231,87	110,01	458,39	477,30	1,54	0,15	0,05	0,00	0,15	0,32	7,07	6,68	0,41	188,30
Итого за день:	1340	46,18	48,48	125,71	1156,22	754,30	158,48	837,98	799,80	2,32	0,17	0,06	46,18	0,68	0,60	7,70	8,48	2,98	203,65

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша пшеничная с тыквой	200	7,380	10,520	28,880	240,560	196,300	44,440	196,920	111,300	0,320	0,009	0,005	0,920	0,260	0,100	0,180	0,640	0,020	4,100
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,815	12,370	13,380	190,585	204,690	12,365	91,585	43,700	0,270	0,020	0,023	0,875	0,095	0,115	0,090	0,895	1,567	0,265
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,220	0,014	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580		14,000
Итого:	650	20,24	30,13	84,20	694,97	654,13	88,59	473,93	322,70	0,89	0,05	0,16	6,92	0,64	0,34	0,55	2,36	1,63	19,45
Обед																			
Икра кабачковая для детского питания	60	1,140	5,340	4,620	71,400	24,600	9,000	22,200	75,300	0,010	0,000	0,005	0,420	0,000	0,012	0,030	0,240	0,000	4,200
Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	61,200	33,100	34,420	305,940	51,440	0,430	0,000	0,003	0,880	0,000	0,160	0,140	1,740	0,001	14,340
Гуляш из отварного мяса	100	13,600	9,420	2,710	147,570	19,080	18,890	121,070	165,100	0,800	0,000	0,067	1,780	0,003	0,030	0,080	2,330	0,000	0,360
Вермишель с маслом	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	85,700	0,490	0,000	0,031	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,160	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Сок фруктовый или овощной	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	130,100	0,320	0,003	0,004	2,800	0,000	0,020	0,020	0,200	0,000	4,000
Итого:	750	27,36	22,01	84,95	655,15	107,23	78,64	500,86	551,64	2,08	0,05	0,11	7,69	0,05	0,28	0,29	5,05	0,16	22,90
Итого за день:	1400	47,60	52,14	169,15	1350,11	761,36	167,22	974,79	874,34	2,97	0,10	0,28	14,61	0,68	0,62	0,84	7,41	1,79	42,35

День: черверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Сырники творожные запеченные	100	17,700	13,470	13,060	249,910	146,260	21,620	218,580	114,100	0,330	0,030	0,009	0,770	0,080	0,060	0,280	0,510	0,326	0,230
Соус молочный сладкий	30	1,242	1,032	2,424	35,307	38,841	4,899	30,735	43,700	0,170	0,002	0,074	0,069	0,051	0,009	0,039	0,057	0,050	0,099
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5,815	12,370	13,380	190,585	204,690	12,365	91,585	93,780	0,270	0,020	0,024	0,875	0,095	0,115	0,090	0,895	0,867	0,265
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,030	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	600	39,15	31,32	72,09	673,68	462,99	43,38	345,84	385,58	0,01	0,08	0,13	7,22	0,23	0,36	0,52	2,78	1,24	20,59
Обед																			
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,570	4,302	6,264	65,466	22,404	16,158	23,034	75,300	0,010	0,002	0,003	0,660	0,000	0,030	0,030	0,438	0,000	3,354
Щи со сметаной	200	1,680	1,340	7,380	49,320	51,800	21,600	43,120	85,300	0,430	0,007	0,003	0,620	0,020	0,060	0,040	0,720	0,008	19,740
Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,105	5,295	13,920	141,465	28,350	29,565	81,450	144,100	0,420	0,010	0,038	1,125	0,030	0,105	0,075	1,245	0,000	7,590
Котлеты рыбные паровые	90	22,815	0,801	5,823	113,319	38,880	21,447	246,312	154,700	2,490	0,100	0,010	0,333	0,009	0,018	0,144	2,232	23,340	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из свежемороженных ягод витаминизированный	200	0,200	0,080	17,420	69,440	7,520	6,200	6,600	42,600	0,030	0,000	0,002	0,300	0,000	0,006	0,008	0,060	0,000	40,000
Итого:	740	30,70	12,22	68,61	514,61	159,09	94,97	400,52	546,00	3,41	0,17	0,06	4,04	0,06	0,22	0,30	4,70	23,35	70,68
Итого за день:	1340	69,85	43,54	140,70	1188,29	622,08	138,35	746,36	931,58	3,42	0,25	0,19	11,26	0,29	0,58	0,81	7,48	24,59	91,28

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	185,860	37,240	182,400	75,000	0,320	0,009	0,005	0,720	0,260	0,100	0,200	0,440	0,023	0,900
Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	70,400	208,000	10,000	108,000	38,000	0,000	0,015	0,000	0,240	0,042	0,006	0,076	0,040	0,960	0,560
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,220	0,001	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Хлеб пшеничный	30	2,325	0,825	15,975	81,900	44,400	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,825	0,000	0,150	0,093	1,050	0,000	0,000
Масло сливочное несоленое	15	0,150	12,450	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	15,000	0,030	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000
Плоды и ягоды свежие	100	0,420	0,420	9,790	47,000	16,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,002	2,210	0,000	0,040	0,020	0,290	0,000	7,000
Итого:	565	21,06	35,88	74,14	706,26	677,20	79,02	475,82	339,70	0,65	0,06	0,01	4,70	0,58	0,34	0,64	2,06	2,52	9,54
Обед																			
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,996	4,254	5,100	62,118	21,954	12,912	26,286	113,200	0,010	0,007	0,000	0,810	0,000	0,012	0,024	0,144	0,000	2,886
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,003	1,140	0,008	0,140	0,100	1,680	0,030	11,720
Жаркое по - домашнему	250	13,275	13,575	24,250	304,675	36,375	57,900	212,850	210,900	0,760	0,000	0,010	2,950	0,025	0,200	0,175	4,400	0,000	5,125
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Плоды и ягоды свежие	150	0,630	0,630	14,685	70,500	24,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	3,315	0,000	0,060	0,030	0,435	0,000	10,500
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	3,200
Итого:	900	28,77	20,86	95,20	694,79	148,76	109,29	399,70	559,67	2,37	0,02	0,04	9,70	0,03	0,42	0,33	6,72	0,03	33,43
Итого за день:	1465	49,83	56,73	169,33	1401,05	825,96	188,31	875,52	899,37	3,02	0,07	0,05	14,39	0,62	0,75	0,98	8,78	2,55	42,97

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг						
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C	
Завтрак																				
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,980	10,420	25,000	222,380	184,480	60,420	195,260	111,300	0,320	0,020	0,005	1,500	0,260	0,100	0,220	0,940	0,034	0,900	
Оладьи с яблоками	100	7,250	4,950	33,770	201,050	75,700	28,930	119,410	64,700	0,100	0,002	0,000	1,450	0,030	0,140	0,160	1,250	0,200	1,810	
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6,375	5,750	0,375	78,500	0,000	0,000	0,000	86,000	0,050	0,300	0,000	1,250	0,000	0,000	0,220	0,125	2,200	27,500	
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000	
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000	
Итого:	650	37,65	28,18	91,43	684,25	347,78	93,85	319,61	357,00			0,34	0,01	4,74	0,29	0,24	0,61	2,36	2,46	36,21
Обед																				
Винегрет с растительным маслом	60	0,966	3,114	5,040	54,906	16,020	13,164	28,254	75,300	0,140	0,003	0,002	0,540	0,000	0,036	0,030	0,390	0,000	6,600	
Суп рыбный из консервов	200	8,140	2,080	13,320	120,680	86,340	43,520	131,220	81,040	0,430	0,004	0,003	1,040	0,006	0,080	0,080	2,220	12,500	6,420	
Котлета из мяса кур	90	13,680	4,788	5,508	110,268	12,240	18,558	113,049	154,700	0,160	0,007	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000	
Рис отварной с овощами	150	3,375	5,490	25,455	188,550	6,450	22,860	62,025	78,300	0,320	0,070	0,000	0,630	3,645	0,030	2,430	0,690	0,000	1,995	
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,030	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	
Сок фруктовый или овощной	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	130,100	0,320	0,003	0,004	2,800	0,000	0,020	0,020	0,200		4,000	
Итого:	740	29,49	16,07	87,32	642,00	145,18	106,10	348,55	563,44	1,40	0,14	0,05	6,93	3,65	0,22	2,67	6,44	12,50	19,02	
Итого за день:	1390	67,14	44,25	178,75	1326,25	492,96	199,95	668,16	920,44	1,40	0,48	0,06	11,67	3,94	0,46	3,27	8,80	14,96	55,23	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Суфле творожное	100	14,300	8,970	12,280	192,800	140,710	19,730	193,850	154,000	0,590	0,002	0,003	0,660	0,090	0,050	0,250	0,400	0,017	0,250
Соус сметанный	30	0,495	1,437	0,885	23,091	9,816	1,470	7,698	63,400	0,140	0,006	0,006	0,045	0,009	0,006	0,009	0,033	0,800	0,021
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6,375	5,750	0,375	78,500	0,000	0,000	0,000	86,000	0,050	0,300	0,006	1,250	0,000	0,000	0,220	0,125	2,200	27,500
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,210	0,001	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	600	29,76	23,95	66,13	612,81	433,27	52,98	386,97	515,10	1,07	0,34	0,04	7,63	0,38	0,28	0,82	2,08	3,06	42,85
Обед																			
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,660	4,290	2,700	53,214	9,696	10,944	18,048	75,300	0,010	0,004	0,003	0,510	0,000	0,036	0,024	0,258	0,000	10,584
Суп гороховый вегетарианский	200	5,720	0,480	16,120	101,880	47,840	37,220	83,560	161,750	0,430	0,092	0,003	2,120	0,020	0,200	0,060	0,920	0,000	4,260
Картофельное пюре	150	3,255	4,680	8,040	123,900	55,080	23,340	82,005	257,100	0,210	0,050	0,050	0,735	0,090	0,105	10,530	0,960	0,010	3,135
Курица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	16,900	18,300	142,400	128,000	0,000	0,210	0,010	1,240	19,800	0,120	0,120	4,570	0,000	1,340
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	3,200
Итого:	850	47,03	28,06	81,80	789,48	229,87	93,94	328,15	791,75	0,91	0,43	0,08	6,09	19,91	0,47	10,74	6,77	0,04	22,52
Итого за день:	1450	76,79	52,01	147,93	1402,30	663,13	146,92	715,12	1306,85	1,98	0,77	0,12	13,71	20,29	0,74	11,56	8,85	3,10	65,37

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша молочная Дружба жидкая	205	6,478	10,435	26,999	23,739	188,580	34,830	178,535	111,300	0,320	0,020	0,005	0,554	0,267	0,082	0,205	0,451	0,077	0,923
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,220	0,001	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Масло сливочное несоленое	15	0,150	12,450	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	15,000	0,030	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	640	15,22	30,67	79,74	454,36	473,12	66,61	363,95	338,00	0,65	0,05	0,03	6,22	0,55	0,30	0,56	1,97	1,62	16,00
Обед																			
Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,516	4,260	1,566	46,374	18,600	9,606	25,164	75,300	0,010	0,150	0,003	0,372	0,000	0,018	0,024	0,126	0,960	5,670
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,008	1,140	0,008	0,140	0,100	1,680	0,030	11,720
Печень по-строгановски	100	16,730	15,780	4,250	225,820	38,440	25,170	150,670	167,000	0,660	0,100	0,005	2,260	0,030	0,040	0,110	2,280	0,060	0,480
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,007	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	64,000	0,030	0,055	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	950	33,79	30,51	126,83	932,26	196,63	227,35	566,07	609,17	1,56	0,31	0,05	14,42	0,07	0,51	0,42	7,73	1,05	32,67
Итого за день:	1590	49,01	61,18	206,57	1386,62	669,75	293,96	930,03	947,17	2,21	0,36	0,08	20,64	0,61	0,81	0,98	9,70	2,67	48,67

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Омлет натуральный	100	7,850	9,060	3,210	124,930	100,820	14,400	151,500	163,800	0,540	0,500	0,002	1,320	0,220	0,040	0,300	0,160	2,000	0,180
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,570	4,302	6,264	65,466	22,404	16,158	23,034	205,550	0,010	0,220	0,003	0,660	0,000	0,030	0,030	0,438	0,000	3,354
Печенье витаминизированное	50	10,250	5,750	33,000	235,000	7,750	0,000	0,000	85,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	1,025	0,000	0,000	28,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,280	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Масло сливочное несоленое	15	0,150	12,450	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	15,000	0,030	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000
Итого:	545	37,41	39,17	85,55	774,52	249,97	35,06	179,47	608,35	0,78	1,03	0,01	4,07	0,22	0,17	1,44	1,34	3,53	37,53
Обед																			
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,990	4,254	2,946	54,462	27,936	11,328	20,160	169,300	0,010	0,249	0,030	0,354	0,000	0,018	0,024	0,432	0,000	15,456
Суп рыбный из консервов	200	8,140	2,080	13,320	120,680	86,340	43,520	131,220	81,040	0,430	0,004	0,003	1,040	0,006	0,080	0,080	2,220	12,500	6,420
Макароны отварные с маслом	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	87,700	0,490	0,000	0,030	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,160	0,000
Котлета мясная рубленая паровая	90	13,239	5,319	4,896	112,545	12,240	18,558	113,049	154,700	0,740	0,008	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из кураги витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	62,600	0,080	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	740	31,59	18,20	97,18	678,10	184,10	104,69	331,28	599,34	1,78	0,31	0,08	4,80	0,05	0,23	0,27	6,74	12,66	22,68
Итого за день:	1285	69,00	57,38	182,74	1452,62	434,08	139,75	510,75	1207,69	2,56	1,34	0,09	8,87	0,27	0,40	1,71	8,07	16,19	60,21

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,660	11,000	22,640	216,440	190,820	46,360	201,200	111,300	0,320	0,008	0,005	0,900	0,260	0,100	0,200	0,340	0,022	0,900
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	64,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Кофейный напиток с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	184,920	21,700	136,500	74,000	0,000	0,000	0,000	0,180	0,220	0,040	0,200	0,160	0,000	0,900
Масло сливочное несоленое	15	0,150	12,450	0,150	112,200	1,800	0,000	0,000	15,000	0,030	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	1,500	0,000
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,030	0,002	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	635	14,00	29,64	74,98	625,08	439,14	68,06	337,70	342,30	0,43	0,08	0,01	6,05	0,48	0,32	0,52	1,78	1,52	15,80
Обед																			
Салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным	60	0,714	4,434	4,416	61,248	16,200	10,974	16,128	75,300	0,010	0,002	0,003	0,468	0,000	0,018	0,024	0,276	0,000	2,328
Суп гороховый вегетарианский	200	5,720	0,480	16,120	101,880	47,840	37,220	83,560	161,750	0,430	0,001	0,002	2,120	0,020	0,200	0,060	0,920	0,000	4,260
Котлета из мяса кур	90	13,680	4,788	5,508	110,268	12,240	18,558	113,049	154,700	0,160	0,700	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000
Капуста тушеная	150	3,180	6,720	6,975	119,700	88,950	36,195	69,960	168,300	0,160	0,070	0,004	1,260	0,030	0,045	0,060	1,035	0,000	16,950
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	200	0,200	0,080	17,420	69,440	7,520	6,200	6,600	92,600	0,030	0,000	0,002	0,300	0,000	0,006	0,008	0,060	0,000	40,000
Итого:	940	26,67	17,74	87,82	632,14	214,88	109,15	289,30	774,65	0,90	0,83	0,04	10,49	0,05	0,40	0,30	5,81	0,00	77,54
Итого за день:	1575	40,67	47,38	162,80	1257,22	654,02	177,21	627,00	1116,95	1,33	0,90	0,05	16,54	0,53	0,72	0,82	7,59	1,52	93,34

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	205	6,191	10,209	32,103	245,324	193,459	34,379	179,765	111,300	0,320	0,022	0,005	0,574	0,267	0,062	0,226	0,513	0,077	0,923
Оладьи с яблоками	100	7,250	4,950	33,770	201,050	75,700	28,930	119,410	123,700	0,100	0,002	0,040	1,450	0,030	0,140	0,160	1,250	0,200	1,810
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,210	0,014	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Плоды и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	8,000	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	705	20,48	22,40	107,81	710,19	522,30	95,09	484,59	402,70	8,63	0,04	0,07	7,14	0,58	0,32	0,67	2,58	0,32	17,81
Обед																			
Винегрет с растительным маслом	60	0,966	3,114	5,040	54,906	16,020	13,164	28,254	75,300	0,130	0,003	0,001	0,540	0,000	0,036	0,030	0,390	0,000	6,600
Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	61,200	33,100	34,420	305,940	51,440	0,430	0,010	0,002	0,880	0,000	0,160	0,140	1,740	0,001	14,340
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	24,975	21,525	31,200	423,175	95,000	78,150	423,950	170,500	0,980	0,002	0,003	2,450	0,150	0,275	0,250	3,125	30,000	18,400
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	750	32,75	25,54	89,36	722,32	195,39	148,69	787,34	383,84	1,60	0,02	0,01	5,55	0,15	0,49	0,46	5,86	30,00	40,14
Итого за день:	1455	53,23	47,94	197,17	1432,51	717,69	243,78	1271,94	786,54	10,23	0,06	0,08	12,69	0,73	0,81	1,13	8,44	30,32	57,95

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,760	8,890	13,820	191,750	144,500	21,200	185,070	115,850	0,400	0,200	0,005	0,640	0,060	0,050	0,240	0,390	0,660	0,390
Соус клюквенный	30	0,018	0,000	4,446	17,523	2,085	0,543	1,089	12,900	0,010	0,003	0,001	0,033	0,000	0,001	0,001	0,005	0,020	0,540
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	70,400	208,000	10,000	108,000	38,000	0,000	0,150	0,000	0,240	0,042	0,006	0,076	0,040	0,960	0,560
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,002	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Итого:	570	32,37	18,70	61,50	477,55	427,79	36,24	299,10	300,75	0,49	0,38	0,01	6,42	0,10	0,24	0,42	1,76	1,64	21,49
Обед																			
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,996	4,254	5,100	62,118	21,954	12,912	26,286	45,300	0,010	0,006	0,003	0,810	0,000	0,012	0,024	0,144	0,000	2,886
Борщ с фасолью со сметаной	200	3,260	1,440	7,480	77,460	68,200	32,500	85,440	85,800	0,430	0,001	0,002	1,320	0,008	0,080	0,060	0,700	0,080	9,480
Курица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	16,900	18,300	142,400	128,000	0,000	0,210	0,010	1,240	19,800	0,120	0,120	4,570	0,000	1,340
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,005	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	3,200
Итого:	850	50,20	31,53	108,70	920,58	221,64	203,12	458,89	540,00	1,02	0,29	0,03	9,40	19,84	0,43	0,31	7,93	0,08	16,91
Итого за день:	1420	82,57	50,23	170,19	1398,13	649,43	239,37	757,99	840,75	1,51	0,67	0,04	15,82	19,94	0,66	0,74	9,69	1,72	38,40