

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Белгородской области в Яковлевском районе
Б. Сулалкин

« 10 » августа 2017 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Начальник управления образования
администрации Грайворонского района

« 10 » августа 2017 года

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

на осенне-зимний и весенне-летний периоды

для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Грайворонского района

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне -зимний и весенне -летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
340	Омлет натуральный	200/5	17,47	24,27	2,93	300,00	0,05	0,05	129,81	1,13	105,43	229,00	17,31	2,57
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,40	8,60	26,40	221,00	0,07	0,04	41,40	0,90	153,58	129,93	24,88	1,15
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		31,75	39,27	46,86	709,80	0,211	14,49	171,25	2,03	526,61	552,93	83,39	6,53

Сил. ДН

обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурец свежий) (весенне-летний период)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
70	Овощи натуральные соленые (огурец солёный) (осенне-зимний период)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
138	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	2,70	2,60	19,30	113,00	0,09	7,00	10,62	0,28	15,80	78,80	24,01	0,92
332	Макаронные изделия отварные	150/5	5,48	4,20	33,38	196,50	0,07	0,00	17,7	0,84	9,31	40,57	7,31	0,74
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	20,20	9,50	4,60	184,00	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,99	31,53	0,80
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО:		38,58	18,88	135,09	856,10	0,467	25,15	42,97	7,07	129,25	397,50	105,33	7,16
ПОЛДНИК														
	Сок яблочный	200	0,60	0,00	14,40	76,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24
	Вафельные трубочки	60	1,60	15,10	32,20	268,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,20	25,60	0,00	0,37
	ВСЕГО		2,20	15,10	46,60	344,00	0,11	1,80	0,01	0,02	21,20	39,60	10,00	0,61

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
366	Запеканка из творога (со сметаной)	200/25	37,17	27,33	54,50	605,00	0,12	0,9	160,5	0,08	414,08	461,67	58,27	1,13
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		43,05	33,73	72,03	793,80	0,211	15,30	160,54	0,08	681,68	655,67	99,47	3,94
обед														
43	Салат из белокочанной капусты (осенне-зимний период)	80	1,50	3,60	7,40	67,00	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	0,49
45	Салат из квашеной капусты (весенне-летний период)	80	1,20	3,60	5,60	61,00	0,01	8,74	0,00	1,90	34,52	19,36	10,27	0,42
38	Суп картофельный с клецками	250	2,10	2,80	14,40	93,00	0,08	6,60	1,46	1,29	12,79	51,20	20,02	0,77
297	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,45	4,43	32,03	184,50	0,05	0,85	29,50	0,69	46,36	100,49	51,52	1,02
487	Куры отварные (бедро куриное)	100	23,71	20,00	0,43	275,71	0,06	0,91	50,56	0,73	19,59	168,64	19,97	1,87
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	ВСЕГО:		38,76	35,63	126,41	1040,61	0,367	24,57	81,52	8,05	195,71	440,98	133,33	8,26
полдник														
693	Какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	0,90
3	Бутерброд с сыром	75	8,40	4,30	26,40	181,00	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
	ВСЕГО:		12,00	7,90	49,20	316,00	0,10	0,56	38,16	0,95	263,57	230,02	51,85	2,04

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
245	Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным	200/30	9,90	7,70	56,80	333,0	0,06	0,20	22,08	0,93	178,87	163,45	26,63	0,81
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		15,78	14,10	74,33	521,80	0,151	14,60	22,12	0,93	446,47	357,45	67,83	3,62
обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидор свежий) (весенне-летний период)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
70	Овощи натуральные соленые (помидор солёный) (осенне-зимний период)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
110	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной прокипяченной)	250/10	1,90	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,15	5,70	31,43	204,00	0,14	0,85	29,50	0,65	55,73	146,06	69,25	1,87
437	Гуляш	100/50	26,93	24,93	3,73	346,67	0,05	0,44	0,00	0,76	14,15	254,80	33,05	3,73
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	ВСЕГО:		47,38	38,71	152,47	1134,27	0,457	26,04	56,20	8,71	256,15	650,27	210,70	12,63
полдник														
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	170,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,20	184,00	28,00	0,20
	Булочка	50	3,50	5,90	26,70	17,40	0,06	0,00	27,71	0,57	7,69	29,99	5,00	0,57
	ВСЕГО:		13,50	12,30	43,70	187,40	0,10	1,20	27,75	0,57	255,89	213,99	33,00	0,77

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,13	5,78	28,65	198,00	0,15	0,85	29,50	0,98	53,00	186,05	131,00	3,98
413	Сосиска отварная	85/4	8,40	17,60	0,70	195,00	0,02	0,00	12,12	0,46	19,19	104,05	11,17	1,35
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		26,81	30,68	86,93	751,60	0,381	15,25	41,66	2,22	374,29	533,60	196,42	11,14
обед														
64	Салат из свеклы с растительным маслом (осенне-зимний и весенне-летний период)	80	1,00	5,90	4,80	76,00	0,01	0,59	0,00	3,01	24,28	25,55	12,90	0,83
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
297	Каша перловая рассыпчатая	150,5	4,20	4,43	26,93	167,25	0,05	0,85	29,50	1,03	58,26	166,00	45,95	1,31
205	Котлета рубленая из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,09	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
	Сок яблочный	200	0,60	0,00	14,40	76,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24
	ВСЕГО:		39,50	40,63	134,98	1060,65	0,617	11,09	112,13	6,98	198,02	572,93	154,65	10,32
полдник														
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	Пирожок с повидлом	50	4,70	2,30	43,50	213,00	0,08	0,06	9,05	13,60	7,90	0,85	40,40	13,60
	ВСЕГО:		6,20	3,90	59,30	294,00	0,09	0,32	18,05	13,65	61,10	40,00	46,49	13,68

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
358	Сырники из творога (с вареньем)	200/10	29,07	32,40	36,27	550,67	0,07	0,13	97,07	0,04	251,53	331,12	38,6	1,05
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		34,95	38,80	53,80	739,47	0,161	14,53	97,11	0,04	519,13	525,12	79,8	3,86
обед														
10	Салат из зеленого горошка (осенне-зимний и весенне-летний период)	80	2,38	4,15	4,80	66,88	0,07	0,09	0,00	0,54	17,16	47,96	16,64	0,54
132	Рассольник ленинградский (со сметаной прокипяченной)	250/10	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
203	Картофель отварной с маслом	150/5	2,93	3,13	23,93	125,87	0,09	1,28	19,24	0,20	13,31	75,72	29,81	1,17
461	Тефтеля из говядины	120/40	14,64	20,80	16,56	312,00	0,04	0,50	6,28	0,00	32,66	127,96	26,03	1,12
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	ВСЕГО:		29,35	34,98	131,24	924,15	0,427	8,58	52,22	2,54	128,17	398,22	115,02	7,40
полдник														
694	Какао на молоке сгущенном	200	3,50	3,40	22,30	130,00	0,02	0,15	9,58	0,09	107,25	95,20	26,03	0,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,40	8,60	26,40	221,00	0,07	0,04	41,40	0,90	153,58	129,93	24,88	1,15
	ВСЕГО:		11,90	12,00	48,70	351,00	0,09	0,19	50,98	0,99	260,83	225,13	50,91	1,99

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	10,4	16,88	34,8	336,8	0,06	0,05	81,28	1,15	168,62	136,66	16,22	0,92
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		21,68	24,18	92,38	695,40	0,271	14,45	81,32	1,93	470,72	380,16	70,47	6,73
обед														
43	Салат из белокочанной капусты (осенне-зимний период)	80	1,50	3,60	7,40	67,00	0,02	7,47	0,00	1,93	40,75	23,09	12,20	0,49
45	Салат из квашеной капусты (весенне-летний период)	80	1,20	3,60	5,60	61,00	0,01	8,74	0,00	1,90	34,52	19,36	10,27	0,42
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,70	2,60	19,30	113,00	0,09	7,00	10,62	0,28	15,80	78,80	24,01	0,92
492	Плов из курицы	250	23,8	24,30	40,2	479,00	0,08	0,77	42,84	0,00	27,56	254,99	50,74	2,34
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	ВСЕГО:		36,20	35,40	154,45	1059,40	0,357	25,58	53,46	5,70	166,40	458,27	119,70	8,66
полдник														
645	Кефир жирный	200/10	5,50	5,60	16,40	140,00	0,04	0,56	24,00	0,00	211,46	165,30	24,36	0,20
	Ватрушка	50	3,50	5,90	26,70	17,40	0,06	0,00	27,71	0,57	7,69	29,99	5,00	0,57
	ВСЕГО:		9,00	11,50	43,10	157,40	0,10	0,56	51,71	0,57	219,15	195,29	29,36	0,77

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
363	Драчена	200	26,00	29,07	35,20	509,33	0,16	0,28	302,4	1,95	157,59	356,57	31,33	4,12
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		37,28	36,37	92,78	867,93	0,371	14,68	302,44	2,73	459,69	600,07	85,58	9,93
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурец свежий) (весенне-летний период)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
70	Овощи натуральные соленые (огурец солёный) (осенне-зимний период)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
110	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной прокипяченной)	250/10	1,90	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,13	5,78	28,65	198,00	0,15	0,85	29,50	0,98	53,00	186,05	131,00	3,98
157	Фрикадельки из кур	100/6	13,63	15,63	7,38	226,25	0,05	0,26	42,48	0,66	34,95	120,3	16,63	1,16
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	ВСЕГО:		32,86	29,49	125,84	891,85	0,427	26,18	98,68	6,20	206,15	493,59	211,08	10,81
ПОЛДНИК														
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	0,13
3	Бутерброд с сыром	75	8,40	4,30	26,40	181,00	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
	ВСЕГО:		11,40	7,40	44,30	290,00	0,10	0,56	38,16	0,94	258,94	207,23	37,06	1,27

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
366	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200/25	37,17	27,33	54,50	605,00	0,12	0,90	160,5	0,08	414,08	461,67	58,27	1,13
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		43,05	33,73	72,03	793,80	0,211	15,30	160,54	0,08	681,68	655,67	99,47	3,94
обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидор свежий) (весенне-летний период)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
70	Овощи натуральные соленые (помидор солёный) (осенне-зимний период)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
139	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
203	Картофель отварной с маслом	150/5	2,93	3,13	23,93	125,87	0,09	1,28	19,24	0,20	13,31	75,72	29,81	1,17
382	Рыба, запеченная с яйцом	90/30	22,16	13,61	4,28	228,38	0,12	0,25	15,33	0,00	15,75	151,97	18,61	0,53
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
	Сок яблочный	200	0,60	0,00	14,40	76,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24
	ВСЕГО:		42,39	23,42	126,02	881,85	0,717	26,43	52,28	4,82	154,78	481,24	138,28	8,46
ПОЛДНИК														
	Ряженка	200	10,00	6,40	17,00	170,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,20	184,00	28,00	0,20
	Пирожок с повидлом	50	4,70	2,30	43,50	213,00	0,08	0,06	9,05	13,60	7,90	0,85	40,40	13,60
	ВСЕГО:		14,70	8,70	60,50	383,00	0,12	1,26	9,09	13,60	256,10	184,85	68,40	13,80

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
300	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,00	9,30	39,54	253,80	0,02	0,00	70,80	0,29	4,10	52,88	17,01	0,38
3	Бутерброд с сыром	75	8,40	4,30	26,40	181,00	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		17,28	20,00	83,47	623,60	0,181	14,44	91,00	1,13	424,64	375,81	83,09	4,33
обед														
71	Винегрет овощной (осенне-зимний и весенне-летний период)	80	1,10	1,90	6,10	46,00	0,04	10,15	0,00	0,11	20,63	32,34	14,56	0,61
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,08	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
534	Капуста тушеная	150	3,23	4,88	14,10	113,25	0,12	10,44	22,64	0,20	35,67	83,58	28,55	1,04
205	Котлета рубленая из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,09	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	ВСЕГО:		36,43	35,58	149,85	1038,65	0,517	28,74	98,18	5,99	208,98	500,8	157,4	9,99
полдник														
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
	Булочка	50	3,50	5,90	26,70	17,40	0,06	0,00	27,71	0,57	7,69	29,99	5,00	0,57
	ВСЕГО:		5,00	7,50	42,50	98,40	0,07	0,26	36,71	0,62	60,89	69,14	11,09	0,65

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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
завтрак														
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
355	Вареники ленивые	200/6	22,64	24,32	23,28	400,80	0,05	0,05	59,68	0,06	171,06	254,46	27,05	0,94
	Яблоко	100	0,20	0,00	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	ВСЕГО:		28,52	30,72	40,81	589,60	0,141	14,45	59,72	0,06	438,66	448,46	68,25	3,75
обед														
50	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	80	1,60	7,20	6,80	97,60	0,02	5,60	0,00	0,00	32,80	29,60	12,00	0,56
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,28	31,90	129,96	40,01	1,61
297	Каша пшенная рассыпчатая	150/5	6,15	5,70	31,43	204,00	0,14	0,85	29,50	0,65	55,73	146,06	69,25	1,87
413	Сарделька отварная	85/4	8,40	17,60	0,70	195,00	0,02	0,00	12,12	0,46	19,19	104,05	11,17	1,35
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
692	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	ВСЕГО:		32,74	39,20	132,77	988,50	0,487	19,05	55,57	2,95	234,45	527,02	157,87	9,15
полдник														
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Кекс	100	7,60	4,50	30,00	297,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,40	51,20	0,00	0,74
	ВСЕГО:		7,60	4,50	40,00	416,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,60	51,20	0,00	0,77