«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ОГБОУ «СОШ №3 с УИОП г. Строитель»

Коновалова Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области в Яковлевском районе

Сучалкин Б.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ОГБОУ «СОШ №3 с углубленным изучением отдельных предметов г. Строитель» Белгородской области на 2020-2021 учебный год.

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 7-11, 11-18 лет

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ПЕРВАЯ															
День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК															
ЗАВТРАК															
216	Омлет Драчена	150	150	13,17	17,49	7,01	237,69	0,11	0,23	267,69	0,54	95,53	206,76	15,62	2,46
73	Икра кабачковая	50	50	1,36	3,59	7,27	66,9	0,02	2,34		0,06	45,46	27,9	9,05	0,37
пр	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
385	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
338	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
пр	Мёд	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
	ИТОГО:			24,36	27,3	85,2	690,11	0,31	25,2	307,69	3,12	434,09	474,26	85,67	8,37
				24,36	27,3	85,2	690,11	0,31	25,2	307,69	3,12	434,09	474,26	85,67	8,37
ОБЕД															
96	Рассольник Ленинградский	250	250	2,2	5,2	15,3	117,9	0,15	14,3		2,43	16,6	34,9	28	1,03
171	Каша гречневая	150		8,9	9,5	39,8	262,5	0,2		23		24,7	197	131,7	4,4
			180	10,7	11,4	47,8	315	0,24		27,6		29,6	236,4	158	5,3
243	Сосиски молочные	70	70	6,57	10,5	6,14	123	20,6			0,42	13,44	69,02	7,42	0,84
20	Салат из свежих огурцов	100	100	0,74	6	2,34	66,6	0,02	4,6	0	0,2	22,4	39,4	13	0,4
пр	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель	200	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
328	Фрукт	200	200	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,9		8	28	42	0,6
	ИТОГО:			22,31	32,22	131,84	869,32	21,06	52,9	23,9	3,61	102,54	419,72	236,52	8,65
				25,23	34,34	149,72	967,8	21,13	52,9	28,5	3,79	112,04	480,32	267,82	10,17
ПОЛДНИК															
386	Кефир	200		5,8	5	3	100		1,8	1,4	100	292	240	28	0,2
пр	Вафли	70		16,61	36,4	102,6	277,6								
	ИТОГО:			22,41	41,4	105,6	377,6	0	1,8	1,4	100	292	240	28	0,2
	ИТОГО:			46,67	59,52	217,04	1559,43	21,37	78,1	331,59	6,73	536,63	893,98	322,19	17,02
	ИТОГО:			49,59	61,64	234,92	1657,91	21,44	78,1	336,19	6,91	546,13	954,58	353,49	18,54

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ПЕРВАЯ															
День недели: ВТОРНИК															
ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20		21,93	16,59	9,78	405	0,09	0,72	97,5	5,13	293,4	322,8	39,84	0,97
			180/20	34,21	25,88	15,26	631,8	0,14	1,13	152,1	8,01	457,74	503,46	62,15	1,53
376	Чай с молоком	150/50/15	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	-	-	66	0,4	12	0,8
385	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
пр	Кондитерское изделие	40	40	2,28	4,95	19,95	183,8					6,04	0,3	16,65	5
пр	Мёд	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
	ИТОГО:			31,41	28,14	63,13	812,8	0,19	3,92	137,5	6,73	606,24	503,5	96,89	7,19
				43,69	37,43	68,61	1039,6	0,24	4,33	192,1	9,61	770,58	684,16	119,2	7,75
ОБЕД															
86	Свекольник	250	250	2,2	5	13	116	0,07	10,2		1,2	46,05	70,4	31,4	1,5
304	Каша рисовая	150		3,7	5,4	36,7	210,1	0,03		27	0,6	2,6	61,5	19	0,5
			180	4,44	6,5	44	252,1	0,04		32,4	0,7	3,1	73,8	22,8	0,6
262	Сердце тушеное	80		12,2	13,9	2	180	0,03	0,14		1,2	16,98	127,5	18,5	1,96
			100	15,2	17,4	2,56	225	0,05	0,18		1,5	21,23	159,4	23,06	2,45
23	Салат из свежих помидор	100	100	1,12	6,18	4,62	78,56	0,1	20,3	0	3,38	17,22	32,12	17,62	0,84
пр	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,3	47,3	196,4	0,02	0,8		0,2	5,9	46	33	0,96
	ИТОГО:			22,62	31,22	123,38	873,02	0,29	31,44	27	6,94	97,95	379,92	129,52	7
				27,48	36,04	141,12	1006	0,35	31,48	32,4	7,52	107,3	445,32	142,88	8,21
ПОЛДНИК															
пр	Йогурт	125		5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5		155	118,75	18,75	0,13
пр	Печенье	40		2,28	4,95	19,95	183,8					6,04	0,3	16,65	5
	ИТОГО:			7,41	6,83	27,33	250,68	0,04	0,75	12,5	0	161,04	119,05	35,4	5,13
	ИТОГО:			54,03	59,36	186,51	1685,82	0,48	35,36	164,5	13,67	704,19	883,42	226,41	14,19
	ИТОГО:			71,17	73,47	209,73	2045,6	0,59	35,81	224,5	17,13	877,88	1129,48	262,08	15,96

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ПЕРВАЯ															
День недели: СРЕДА															
ЗАВТРАК															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200		4,37	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4	0,4	130,4	109,5	21,34	0,52
			250	5,47	4,74	17,95	150	0,09	0,82	33	0,5	163	136,9	26,67	0,65
376	Чай с лимоном	200	200	0,53			41,6		2,13			15,33	23,2	12,3	2,1
385	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
пр	Мёд	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
338	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
пр	Булка Декор	65	65	4,1	1,6	29,4	280	0,02	0,02	0,05		0,03	0,05	0,03	0,02
	ИТОГО:			15,6	11,2	80,36	673,6	0,23	25,41	66,45	2,4	418,56	334,75	80,07	7,46
				16,7	12,14	83,95	703,6	0,25	25,57	73,05	2,5	451,16	362,15	85,4	7,59
ОБЕД															
102	Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,82		2,43	42,67	88,1	35,6	2,05
128	Картофельное пюре	150		3,1	9,15	17,98	172,86	0,14	17,8	50	0,15	41,65	87	27,4	1,02
			180	3,72	10,98	21,57	207,43	0,17	21,36	60	0,18	49,98	104,4	32,88	1,22
229	Рыба тушеная с овощами	80		12,1	2,9	1,5	80,9	0,08	1,2	14,8	1,5	28,8	176,9	28,5	0,6
			100	15,12	3,62	1,87	101,1	0,1	1,5	18,5	1,87	36	221,12	35,62	0,75
45	Салат из свежей капусты	100	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,1		2,31	24,97	28,31	15,1	0,46
пр	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель	200	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
	ИТОГО:			24,4	21,09	89,73	665,73	0,52	65,92	64,8	6,95	155,49	431,71	121	5,51
				29,16	23,86	103,57	766,48	0,6	69,78	78,5	7,53	175,62	514,53	138,6	6,48
ПОЛДНИК															
пр	Снежок	170		5,6	5	22	156	0,1	1,6	0,05		230	160	15,4	0,05
пр	Вафли	30		7,12	15,6	44	119								
	ИТОГО:			12,72	20,6	66	275	0,1	1,6	0,05	0	230	160	15,4	0,05
	ИТОГО:			40	32,29	170,09	1339,33	0,75	91,33	131,25	9,35	574,05	766,46	201,07	12,97
	ИТОГО:			45,86	36	187,52	1470,08	0,85	95,35	151,55	10,03	626,78	876,68	224	14,07

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ПЕРВАЯ															
День недели: ЧЕТВЕРГ															
ЗАВТРАК															
171	Каша гречневая	150		8,9	9,5	38,84	262,5	0,2		23		24,7	197	131,7	4,4
			180	10,7	11,4	47,8	315	0,24		27,6		29,6	236,4	158	5,3
295	Котлета куриная	80		12,2	10,6	10,8	189,8	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,7
			100	15,25	13,25	13,5	237,25	0,07	0,2	20	0,37	44	96	26	2,12
пр	Хлеб ржаной	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
пр	Кондитерское изделие	60	60	11,9	26	73	198								
377	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
385	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
пр	Мёд	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
	ИТОГО:			41,11	51,56	174,4	940,26	0,38	2,79	79	2,26	321	499	192,3	8,04
				45,96	56,11	186,06	1040,21	0,43	2,83	87,6	2,33	334,7	557,6	223,8	9,36
ОБЕД															
82	Борщ со свежей капустой	250	250	1,8	4,92	10,9	103,75	0,05	10,67		2,4	49,72	54,6	26,1	1,22
171	Каша пшенная	150		6,4	8,6	36,7	250,3	0,16		37,5	1,8	26,6	131,2	47	1,5
			180	7,7	10,3	44	300	0,19		45	2,1	31,9	157,4	56,4	1,8
290	Бедро куриное тушенное	80		9,2	6,9	2,3	107,9	0,02	0,08	17,6	0,26	25	66,4	10,2	5,8
			100	11,5	8,6	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,7	7,3
52	Салат из свеклы	100	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65		1,69	35,46	40,63	20,7	1,32
пр	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
382	Какао	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
	ИТОГО:			25,13	30,41	95,5	765,31	0,35	18,99	79,5	6,51	298,2	459,79	135,34	11,56
				29,85	34,03	113,28	887,79	0,42	19,01	91,4	7,06	314,43	523,79	152,24	13,98
ПОЛДНИК															
386	Кефир	200		5,8	5	3	100		1,8	1,4	100	292	240	28	0,2
пр	Булочка	50		3,9	3,06	23,9	139	0,07		3	1	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО:			9,7	8,06	26,9	239	0,07	1,8	4,4	101	303,3	279,2	43,2	0,93
	ИТОГО:			66,24	81,97	269,9	1705,57	0,73	21,78	158,5	8,77	619,2	958,79	327,64	19,6
	ИТОГО:			75,81	90,14	299,34	1928	0,85	21,84	179	9,39	649,13	1081,39	376,04	23,34

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ПЕРВАЯ															
День недели: ПЯТНИЦА															
ЗАВТРАК															
181	**Каша молочная манная**	200		5,55	9,74	38,5	264,54	0,07	1,06	52,7	1,1	121,88	107,44	18,45	0,45
			250	6,94	12,17	48,12	330,67	0,08	1,32	65,87	1,38	152,35	134,3	23,06	0,56
6	**Бутерброд с колбасой полукопченой**	30/30	30/30	6,36	9,9	17,8	186	0,1				13,4	71,9	11	0,9
пр	**Кондитерское изделие**	60	60	0,32		40	161,27					13,4	6,4	3,4	0,6
376	**Чай с молоком**	150/50/15	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	-	-	66	0,4	12	0,8
385	**Молоко**	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
пр	**Мёд**	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
	ИТОГО:			**19,43**	**26,24**	**129,7**	**835,81**	**0,27**	**4,26**	**92,7**	**2,7**	**455,48**	**366,14**	**73,25**	**3,17**
				20,82	**28,67**	**139,32**	**901,94**	**0,28**	**4,52**	**105,87**	**2,98**	**485,95**	**393**	**77,86**	**3,28**
ОБЕД															
106	**Суп рыбный**	250	250	2,2	2,8	1,4	106	0,12	40			80,5	71,1	29,4	1,1
143	**Овощное рагу**	150		2,5	15,7	7,7	202,8	0,08	17,8	65,7	1,1	53	64	23,2	0,9
			180	3	18,8	9,2	243,3	0,09	21,4	78,8	1,3	63,6	76,8	27,8	1,1
301	**Кнели ц/б**	70		11,6	17,4	7,7	220,5	0,03	1,3	91,7	0,3	50,4	77	12,7	1,1
			80	13,25	19,9	8,8	252	0,04	1,4	104,8	0,4	57,6	88	14,5	1,2
пр.	**Хлеб ржаной**	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	**Сок фруктовый**	200	200	1		20,2	86,6	0,02	4		0,4	14	14	8	2,8
пр	**Вафли**	50	50	11,9	26	73	198								
	ИТОГО:			**31,44**	**62,34**	**129,76**	**905,86**	**0,29**	**63,1**	**157,4**	**2,16**	**207,1**	**268,5**	**83,3**	**7,14**
				34,71	**68,16**	**142,24**	**1023,84**	**0,34**	**66,8**	**183,6**	**2,64**	**229,5**	**313,5**	**94,7**	**8,06**
ПОЛДНИК															
пр	**Йогурт**	170		6,51	2,5	6	107	0,11	1,7	0,15		255	177	17,11	0,45
пр	**Печенье**	40		2,28	4,95	19,95	183,8					6,04	0,3	16,65	5
	ИТОГО:			**8,79**	**7,45**	**25,95**	**290,8**	**0,11**	**1,7**	**0,15**	**0**	**261,04**	**177,3**	**33,76**	**5,45**
	ИТОГО:			**50,87**	**88,58**	**259,46**	**1741,67**	**0,56**	**67,36**	**250,1**	**4,86**	**662,58**	**634,64**	**156,55**	**10,31**
	ИТОГО:			**55,53**	**96,83**	**281,56**	**1925,78**	**0,62**	**71,32**	**289,47**	**5,62**	**715,45**	**706,5**	**172,56**	**11,34**

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ВТОРАЯ															
День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК															
ЗАВТРАК															
181	Каша молочная манная	200		5,55	9,74	38,5	264,54	0,07	1,06	52,7	1,1	121,88	107,44	18,45	0,45
			250	6,94	12,17	48,12	330,67	0,08	1,32	65,87	1,38	152,35	134,3	23,06	0,56
пр	Кондитерское изделие	60	60	0,32		40	161,27					13,4	6,4	3,4	0,6
пр	Булка «Ромашка»	50	50	9,3	13,3	23,7	125	0,06	0,18	94,4		222,7	153,6	15,1	0,78
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
385	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
пр	Мёд	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
338	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО:			21,84	28,86	153,8	842,81	0,27	23,87	187,1	3,1	641,88	472,24	84,75	6,93
				23,23	31,29	163,42	908,94	0,28	24,13	200,27	3,38	672,35	499,1	89,36	7,04
ОБЕД															
97	Суп картофельный	250	250	2,34	2,82	16,87	114	0,13	12		0,23	30,45	77,72	31,4	1,2
202	Макароны отварные	150		5,45	5,78	30,4	195,7	0,06		28,57	1,95	12,14	37,57	8,14	0,81
			180	6,54	6,94	36,48	234,84	0,07		34,28	2,34	14,57	45,08	9,77	0,97
255	Печень по Строгановски	80		10,61	8,98	2,81	148	0,16	6,76	4625,6	1,2	26,59	191,45	13,98	4
			100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	1,5	33,24	239,32	17,47	5
24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	100	0,96	6,08	3,64	70,7	0,04	8,24	0	3,38	19	33,92	16,04	0,74
пр	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель	200	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
	ИТОГО:			21,76	24,18	100,98	731,72	0,44	51	4654,17	7,32	105,58	392,06	83,96	8,13
				26,62	27,81	117,65	853,84	0,52	52,69	5816,28	8,19	119,26	468,64	94,08	9,91
ПОЛДНИК															
пр	Снежок	170		5,6	5	22	156	0,1	1,6	0,05		230	160	15,4	0,05
пр	Вафли	30		7,12	15,6	44	119								
	ИТОГО:			12,72	20,6	66	275	0,1	1,6	0,05	0	230	160	15,4	0,05
	ИТОГО:			43,6	53,04	254,78	1574,53	0,71	74,87	4841,27	10,42	747,46	864,3	168,71	15,06
	ИТОГО:			49,85	59,1	281,07	1762,78	0,8	76,82	6016,55	11,57	791,61	967,74	183,44	16,95

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ВТОРАЯ															
День недели: ВТОРНИК															
ЗАВТРАК															
223	**Запеканка из творога со сгущ. молоком**	150/20		21,93	16,59	9,78	405	0,09	0,72	97,5	5,13	293,4	322,8	39,84	0,97
			180/20	34,21	25,88	15,26	631,8	0,14	1,13	152,1	8,01	457,74	503,46	62,15	1,53
382	**Какао**	200	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
385	**Молоко**	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
пр	**Кондитерское изделие**	40	40	2,28	4,95	19,95	183,8					6,04	0,3	16,65	5
пр	**Мёд**	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
	ИТОГО:			**34,09**	**30,08**	**64,31**	**845,4**	**0,23**	**4,91**	**161,9**	**6,73**	**692,46**	**627,66**	**106,23**	**6,87**
				46,37	**39,37**	**69,79**	**1072,2**	**0,28**	**5,32**	**216,5**	**9,61**	**856,8**	**808,32**	**128,54**	**7,43**
ОБЕД															
88	**Щи с капустой**	250	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77		2,38	49,25	49	22,1	0,83
171	**Каша гречневая**	150		8,9	9,5	39,8	262,5	0,2		23		24,7	197	131,7	4,4
			180	10,7	11,4	47,8	315	0,24		27,6		29,6	236,4	158	5,3
256	**Мясо тушеное**	80		12,16	13,9	20,5	180	0,02	0,14		1,2	22	127,5	18,45	1,96
			100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18		1,5	27,5	159,35	23,06	2,45
52	**Салат из свеклы**	100	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65		1,69	35,46	40,63	20,7	1,32
пр	**Хлеб ржаной**	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	**Компот из сухофруктов**	200	200	1,16	0,3	47,3	196,4	0,02	0,8		0,2	5,9	46	33	0,96
	ИТОГО:			**27,63**	**35,1**	**143,52**	**913,41**	**0,36**	**23,36**	**23**	**5,83**	**146,51**	**502,53**	**235,95**	**10,71**
				33,59	**40,7**	**143,46**	**1056,89**	**0,44**	**23,4**	**27,6**	**6,31**	**161,51**	**594,98**	**271,86**	**12,72**
ПОЛДНИК															
386	**Кефир**	200		5,8	5	3	100		1,8	1,4	100	292	240	28	0,2
пр	**Булочка**	50		3,9	3,06	23,9	139	0,07		3	1	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО:			**9,7**	**8,06**	**26,9**	**239**	**0,07**	**1,8**	**4,4**	**101**	**303,3**	**279,2**	**43,2**	**0,93**
	ИТОГО:			**61,72**	**65,18**	**207,83**	**1758,81**	**0,59**	**28,27**	**184,9**	**12,56**	**838,97**	**1130,19**	**342,18**	**17,58**
	ИТОГО:			**79,96**	**80,07**	**213,25**	**2129,09**	**0,72**	**28,72**	**244,1**	**15,92**	**1018,31**	**1403,3**	**400,4**	**20,15**

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ВТОРАЯ															
День недели: СРЕДА															
ЗАВТРАК															
174	Каша вязкая молочная из риса	200		6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	54,8	0,16	133,68	156,72	37,22	0,84
			250	7,46	13,7	53,33	368,2	0,12	1,18	67,2	0,19	164,06	192,34	45,68	1,03
3	Бутерброд с сыром	30/30	30/30	7,9	9,4	12	165,4	0,03	2,14	0,6	0,5	216,9	2,9	31,67	0,82
376	Чай с лимоном	200	200	0,53			41,6		2,13			15,33	23,2	12,3	2,1
385	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
пр	Мёд	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
338	Фрукт	200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО:			**21,11**	**26,38**	**92,06**	**739**	**0,27**	**27,83**	**95,4**	**2,66**	**638,71**	**384,82**	**127,59**	**8,58**
				22,49	**28,9**	**101,93**	**807,2**	**0,29**	**28,05**	**107,8**	**2,69**	**669,09**	**420,44**	**136,05**	**8,77**
ОБЕД															
96	Рассольник Ленинградский	250	250	2,2	5,2	15,3	117,9	0,15	14,3		2,43	16,6	34,9	28	1,03
145	Картофель тушенный с луком	150		3,13	10,57	21,1	195	0,15	18	12	2,78	33,19	84,69	28,66	1,21
			180	3,75	12,68	25,32	234	0,18	21,6	14,4	3,34	39,83	101,63	34,39	1,45
294	Котлета куриная	70		12,2	11,7	11,4	200,2	0,14	0,63	37,66	0,2	41,85	56	15,54	2,53
			80	13,9	13,3	13,02	228,8	0,16	0,72	43,04	0,3	47,83	64	17,76	2,89
45	Салат из свежей капусты	100	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,02	17,1		2,31	24,97	28,31	15,1	0,46
пр	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
350	Кисель	200	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
328	Фрукт	200	200	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,9		8	28	42	0,6
	ИТОГО:			**22,74**	**31,74**	**122,52**	**872,82**	**0,55**	**84,03**	**50,56**	**8,28**	**142,01**	**283,3**	**143,7**	**7,21**
				26,18	**35,67**	**138,24**	**986,4**	**0,63**	**87,72**	**58,34**	**9,12**	**159,23**	**329,44**	**156,65**	**8,43**
ПОЛДНИК															
пр	Йогурт	125		5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5		155	118,75	18,75	0,13
пр	Печенье	40		2,28	4,95	19,95	183,8					6,04	0,3	16,65	5
	ИТОГО:			**7,41**	**6,83**	**27,33**	**250,68**	**0,04**	**0,75**	**12,5**	**0**	**161,04**	**119,05**	**35,4**	**5,13**
	ИТОГО:			**43,85**	**58,12**	**214,58**	**1611,82**	**0,82**	**111,86**	**145,96**	**10,94**	**780,72**	**668,12**	**271,29**	**15,79**
	ИТОГО:			**48,67**	**64,57**	**240,17**	**1793,6**	**0,92**	**115,77**	**166,14**	**11,81**	**828,32**	**749,88**	**292,7**	**17,2**

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ВТОРАЯ															
День недели: ЧЕТВЕРГ															
ЗАВТРАК															
173	Каша молочная геркулесовая	200		9,04	13,44	50,14	358	0,21	0,96	54,8	0,86	158,95	264,86	72,05	2,12
			250	11,3	16,8	62,67	447,5	0,26	1,2	68,5	1,08	198,69	331,07	90,06	2,65
пр	Булка Декор	65	65	4,1	1,6	29,4	280	0,02	0,02	0,05		0,03	0,05	0,03	0,021
6	Бутерброд с колбасой полукопченой	30/30	30/30	6,36	9,9	17,8	186	0,1				13,4	71,9	11	0,9
385	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
377	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
пр	Мёд	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
	ИТОГО:			25,37	29,96	129,34	1022	0,41	3,61	94,85	2,46	424,28	519,61	112,88	3,741
				27,63	33,32	141,87	1111,5	0,46	3,85	108,55	2,68	464,02	585,82	130,89	4,271
ОБЕД															
101	Суп картофельный с крупой	250	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25		0,5	26,7	55,97	22,77	0,87
171	Каша пшенная	150		6,4	8,6	36,7	250,3	0,16		37,5	1,8	26,6	131,2	47	1,5
			180	7,7	10,3	44	300	0,19		45	2,1	31,9	157,4	56,4	1,8
279	Тефтели в соусе	70		6,06	6,54	9,7	121,8	0,04	1,4	20,4	0,3	28,1	143,2	19,1	2,6
			80	6,93	7,47	11,1	139,2	0,05	1,6	23,3	0,4	32,1	163,7	21,8	3
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	100	1,42	6,03	6,27	85	0,03	5,95		1,69	30,72	39,5	18,62	10,7
пр	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
342	Напиток из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9		0,1	14,18	4,4	5,1	0,9
пр	Кондитерское изделие	50	50	0,32		40	161,27					13,4	6,4	3,4	0,6
	ИТОГО:			18,57	24,48	152,42	910,68	0,37	16,5	57,9	4,75	148,9	423,07	125,99	18,41
				21,86	27,33	171	1023,76	0,44	16,7	68,3	5,33	162,8	490,97	143,09	19,73
ПОЛДНИК															
пр	Снежок	170		5,6	5	22	156	0,1	1,6	0,05		230	160	15,4	0,05
пр	Вафли	30		7,12	15,6	44	119								
	ИТОГО:			12,72	20,6	66	275	0,1	1,6	0,05	0	230	160	15,4	0,05
	ИТОГО:			43,94	54,44	281,76	1932,68	0,78	20,11	152,75	7,21	573,18	942,68	238,87	22,151
	ИТОГО:			49,49	60,65	312,87	2135,26	0,9	20,55	176,85	8,01	626,82	1076,79	273,98	24,001

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	выход, г. по		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7 - 11 лет	11 - 18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя ВТОРАЯ															
День недели: ПЯТНИЦА															
ЗАВТРАК															
171	Каша гречневая	150		8,9	9,5	38,84	262,5	0,2		23		24,7	197	131,7	4,4
			180	10,7	11,4	47,8	315	0,24		27,6		29,6	236,4	158	5,3
252	Колбаса Докторская	80	80	7,12	15,12	2,64	176	0,11	0,1	35,7	2,87	23,53	95,84	12,47	0,96
пр	Хлеб ржаной	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
385	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	1,6	240	180	28	0,2
376	Чай с лимоном	200	200	0,53			41,6		2,13			15,33	23,2	12,3	2,1
пр	Кондитерское изделие	50	50	11,9	26	73	198								
пр	Мёд	10	10			7,4	31					0,8		0,4	0,22
	ИТОГО:			19,76	27,96	69,6	671,26	0,32	2,7	113,2	6,33	322,53	475,74	75,17	3,52
				20,66	29,46	75,6	712,36	0,33	2,7	120,7	6,63	332,53	507,24	80,07	3,72
ОБЕД															
111	Суп вермишелевый	250	250	2,38	5,07	13	117	0,05	0,95		0,33	27,3	36,77	15,2	0,72
128	Картофельное пюре	150		3,1	2,3	19,1	109,7	1,2	3,7	33,2	0,15	38,3	77	26,7	0,9
			180	3,7	2,8	22,9	131,6	1,4	4,4	40	0,18	45,9	92,4	32	1
290	Бедро куриное тушенное	70		9,2	6,9	2,3	107,9	0,02	0,08	17,6	0,26	25	66,4	10,2	5,8
			80	11,5	8,6	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,7	7,3
23	Салат из свежих помидор	100	100	1,12	6,18	4,62	78,56	0,1	20,3	0	3,38	17,22	32,12	17,62	0,84
пр	Хлеб ржаной	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
			60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	Сок фруктовый	200	200	1		20,2	86,6	0,02	4		0,4	14	14	8	2,8
	ИТОГО:			18,34	17,21	75,26	541,16	1,41	10,73	50,8	1,62	125,6	248,17	76,7	11,77
				22,36	19,63	89,54	635,84	1,65	11,45	62	1,9	144,13	301,37	89,5	13,99
ПОЛДНИК															
386	Кефир	200		5,8	5	3	100		1,8	1,4	100	292	240	28	0,2
пр	Булочка	50		3,9	3,06	23,9	139	0,07		3	1	11,3	395,2	15,2	0,73
	ИТОГО:			9,7	8,06	26,9	239	0,07	1,8	4,4	101	303,3	635,2	43,2	0,93
	ИТОГО:			38,24	45,76	146,27	1163,7	1,7	21,58	164	9,52	444,94	728,37	154,08	15,4
	ИТОГО:			43,16	49,68	166,55	1299,48	1,95	22,3	182,7	10,1	473,47	813,07	171,78	17,82