



СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области
К. Ф. Салихов/



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Старый
Чирчим
Ю. Ф. Кожичкин/

МЕНЮ

И пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с. Старый Чирчим

День:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20			
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40			
ПР	Печенье	20/1	1,70	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20			
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20			
	Итого за завтрак		14,86	12,53	101,46	580,62	0,28	11,47	13,00	2,75	282,4	339,2	152,53	8,44			
	Обед																
43	Салат из свежей капусты	100/1	1,55	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52			
170	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83			
309	Макаронны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75			
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	22,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9			
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84		33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого за обед		21,5	42,11	122,19	954,5	0,37	43,71	29,1	7,46	135,52	333,85	109,8	5,42			
	Всего за день		36,36	54,64	223,65	1535,12	0,65	55,18	42,1	10,2	417,92	673,05	262,33	13,86			

День: 2

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																		
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5.60	4,30	33.60	218,00	0,16	-	-	1.60	4,10	112,00	42,00	1.40					
15	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20					
377	Чай с лимоном	200/15	0.53	-	9.87	41.6	-	2.13	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13					
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44					
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60					
	Итого за завтрак		15.43	11.1	83.79	520.78	0.25	12.26	52.0	2.22	212.63	298.0	116.47	4.77					
	Обед																		
16	Салат из моркови с растительным маслом	100/1	1.18	7.08	9,27	106.75	0.05	3.18	-	1.56	24.66	50.19	34.58	0.65					
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250/1	1.80	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48	-	2.38	33.98	47.43	22.20	0.83					
265	Плов	150/1	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	-	-	14.23	200.14	39.29	2.65					
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40.00	-	0.27	-	-	13.60	22.13	11.73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24					
	Итого за обед		23.82	29.59	82.31	691.95	0.25	23.21	-	4.56	100.27	379.69	124.4	7.72					
	Всего за день		39.25	40.69	166.1	1212.73	0,5	35.47	52.0	6.78	312.9	677.69	240.87	12.49					

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5.55	9.74	38.5	264.55	0.07	1.06	52.7	0.10	121.88	107.44	18.45	0.45				
15	Сыр (горциами)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.0	0.20				
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47	-	-	158.67	132.0	29.33	2.40				
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
338	Груши	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30				
	Итого за завтрак		17.35	19.01	97.32	631.93	0.17	7.67	104.7	1.02	484.75	390.24	79.98	5.79				
	Обед																	
19	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100/1	0.86	15.12	2.85	151.88	0.04	13.68	-	2.94	18.18	30.17	15.59	0.67				
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2.98	2.83	15.7	100.13	0.04	0.95	-	0.33	34.5	203.25	15.75	0.55				
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8.90	4.10	39.84	231.86	0.20	-	-	-	14.60	210.00	140.00	5.01				
273	Котлеты рубленые	80/1	2.41	6.27	7.09	95.2	0.016	0.67	43.064	-	46.13	38.31	7.4	0.29				
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	-	0.20	5.84		33	0.96				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24				
	Итого за обед		20.13	29.26	142.16	814.17	0.376	16.1	43.064	4.09	133.05	587.53	228.34	8.94				
	Всего за день		37.48	48.27	239.48	1446.1	0.546	23.77	147.76	5.11	618.8	977.77	308.32	14.73				

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
ПР	Печенье	20/1	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20					
	Итого за завтрак		9,19	18,86	75,86	512,54	0,49	12,17	124,6	1,45	141,7	216,33	63,63	6,27					
	Обед																		
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,2	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02					
106	Суп картофельный с рыбой	250/1	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	24,17	71,1	29,35	1,1					
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47					
273	Котлеты рубленые	80/1	2,41	6,27	7,09	95,2	0,016	0,67	43,06	-	46,13	38,31	7,4	0,29					
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого за обед		23,18	22,57	118,04	778,26	0,776	26,54	71,63	3,57	221,1	425,34	139,13	8,52					
	Всего за день		32,37	41,43	193,9	1290,8	1,266	38,71	196,2	5,02	362,8	641,67	202,76	14,79					

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	-	163	136,87	26,67	0,65				
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-	-				
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
341	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9	0,04	55,0	-	0,04	32,0	19,7	12,0	0,26					
	Итого за завтрак		13,13	15,2	74,73	506,34	0,20	57,295	73,0	0,66	365,27	326,37	71,2	3,75					
	Обед																		
7	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100/1	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	8,7	-	4,4	34,03	37,61	19,14	1,23					
102	Суп картофельный с бобовыми	200/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1,46					
289	Рагу из птицы	200/1	18,3	15,21	21,71	297,14	0,13	16,71	30,0	-	40,84	197,28	51,43	2,61					
358	Кисель	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого за обед		27,78	30,2	112,79	709	0,336	34,51	30,0	6,98	142,51	461,02	122,63	7,012					
	Всего за день		40,91	45,4	187,52	1215,34	0,536	91,805	103,0	7,64	507,78	787,39	193,83	10,762					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5.60	4,30	33.60	218,00	0,16	-	-	1.60	4,10	112,00	42,00	1.40				
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40.0	-	0.27	-	-	13.60	22.13	11.73	2.13				
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.0	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20				
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60				
	Итого за завтрак		12.49	7.46	97.33	530.42	0.26	10.27	13,0	2,38	43.1	214.33	111.93	4,77				
	Обед																	
19	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100/1	0.86	15.12	2.85	151.88	0.04	13.68	-	2.94	18.18	30.17	15.59	0.67				
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2.98	2.83	15.70	100.13	0.04	0.95	5.0	0.33	34.50	203.25	15.75	0.55				
265	Плов	150/1	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	-	-	14.23	200.14	39.29	2.65				
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40.00	-	0.27	-	-	13.60	22.13	11.73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24				
	Итого за обед		24.68	35.48	83.46	752.73	0.20	16.18	-	3.89	94.31	515.49	98.96	7.46				

№ рецеп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
183	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200/1	4,57	6,25	13,81	130.1	0,1	1.14	-	-	-	-	114.02	50.67	19,9	0,65			
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	-	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-					
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13					
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44					
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,0	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30					
	Итого за завтрак		13.4	20.05	53.03	448	0,17	6.55	92.0	1.2	334.22	226.60	63.83	5.72					
	Обед																		
8	Салат из моркови с растительным маслом	100/1	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	-	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66					
88	Пи из свежей капусты с картофелем	250/1	1.80	4.98	8.13	84.48	0.08	18.48	-	2.38	33.98	47.43	22.20	0.83					
309	Макаронны отварные	150/1	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	-	-	1.95	12.00	341.50	7.50	0.75					
243	Сосиски отварные	80/1	8.07	22.61	0.36	238.0	0.13	-	29.1	-	26.9	117.8	14.5	1.3					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24					
	Итого за обед		21.17	43.12	120.16	955.31	0,41	22.57	29.1	6.72	117.9	664.37	129.52	5.96					
	Всего за день		34.57	63.17	173.19	1403.31	0,58	29.12	121.1	7.92	452.12	890.97	193.35	11.68					

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																			
82	Сырники из творога запеченные	100/1	17.2	10.24	20.57	249.36	0,06	0,22	0,05	0,45	139,38	201,61	23,91	0,68						
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13						
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20						
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44						
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	41.9	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26						
	Итого за завтрак		23.39	13.08	71.82	509.28	0,16	57,35	13,05	1,27	204,11	296,71	64,38	3,71						
	Обед																			
19	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100/1	0,86	15,12	2,85	151,88	0,04	13,68	-	2,94	18,18	30,17	15,59	0,67						
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18						
304	Рис отварной	150/1	3.67	5.42	36.67	210.11	0.03	-	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53						
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7.8	3.96	3.04	84	0.04	2.49	4.656	1.84	33.664	117.64	29.04	0.6						
358	Кисель	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22						
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24						
	Итого за обед		18.41	15.42	119.5	840.71	0.226	17.23	31.656	8.4	123.364	340.64	111.3	4.692						
	Всего за день		41.8	28.50	191.32	1349.99	0,386	30,91	44,706	9,67	321,474	637,35	175,68	8,402						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	163	136,87	26,67	0,65					
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40					
209	Йогурт вареное	40/1	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00					
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20					
	Итого за завтрак		17,71	12,82	76,56	508,56	0,22	12,295	133,0	0,93	368,87	391,47	68,2	5,69					
	Обед																		
7	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100/1	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	8,7	-	4,4	34,03	37,61	23,94	2,23					
102	Суп картофельный с бобовыми	200/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1,46					
289	Рагу из птицы	200/1	18,3	15,21	21,71	297,14	0,13	16,71	30,0	-	40,84	197,28	51,43	2,61					
358	Кисель	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого за обед		27,78	30,2	112,79	709	0,336	34,51	30,0	6,98	142,51	461,02	122,63	7,012					
	Всего за день		45,49	43,02	189,35	1217,56	0,565	46,805	163,0	7,91	511,38	852,49	195,63	13,702					

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5.55	9.74	38.5	264.55	0.07	1.06	52.7	0.10	121.88	107.44	18.45	0.45					
15	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.0	0.20					
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3.60	2.67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132.0	29,33	2,40					
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44					
338	Груши	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30					
	Итого за завтрак		17,35	19,01	97,32	631,93	0,17	7,67	104,7	1,02	484,75	390,24	79,98	5,79					
	Обед																		
19	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100/1	0,86	15,12	2,85	151,88	0,04	13,68	-	2,94	18,18	30,17	15,59	0,67					
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55					
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01					
273	Котлеты рубленые	80/1	2,41	6,27	7,09	95,2	0,016	0,67	43,064	-	46,13	38,31	7,4	0,29					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84		33	0,96					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого за обед		20,13	29,26	142,16	814,17	0,376	16,1	43,064	4,09	133,05	587,53	228,34	8,94					
	Всего за день		37,48	48,27	239,48	1446,1	0,546	23,77	147,76	5,11	618,8	977,77	308,32	14,73					

№ реч	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
183	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200/1	4,57	6,25	13,81	130,1	0,1	1,14	-	-	-	-	114,02	50,67	19,9	0,65				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-	-	-				
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20	0,20					
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13						
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,0	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30						
	Итого за завтрак		13,4	20,05	53,03	448	0,17	6,55	92,0	1,2	334,22	226,60	63,83	5,72						
	Обед																			
8	Салат из моркови с растительным маслом	100/1	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	-	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66						
88	Пи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83						
309	Макаронны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	341,50	7,50	0,75						
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	22,61	0,36	238,0	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	1,3						
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
	Итого за обед		21,17	43,12	120,16	955,31	0,41	22,57	29,1	6,72	117,9	664,37	129,52	5,96						
	Всего за день		34,57	63,17	173,19	1403,31	0,58	29,12	121,1	7,92	452,12	890,97	193,35	11,68						

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
182	Капша жидкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/1	5.60	4.30	33.60	218.00	0,16	-	-	1.60	4,10	112,00	42,00	1.40				
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40.0	-	0.27	-	-	13.60	22.13	11.73	2.13				
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44				
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.0	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20				
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60				
	Итого за завтрак		12.49	7.46	97.33	530.42	0.26	10.27	13,0	2,38	43.1	214.33	111.93	4.77				
	Обед																	
19	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100/1	0.86	15.12	2,85	151.88	0.04	13.68	-	2.94	18.18	30.17	15.59	0.67				
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2.98	2.83	15.70	100.13	0.04	0.95	5.0	0.33	34.50	203.25	15.75	0.55				
265	Плов	150/1	16.49	16.89	26.02	322	0.06	1.28	-	-	14.23	200.14	39.29	2.65				
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40.00	-	0.27	-	-	13.60		11.73	2.13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24				
	Итого за обед		24.68	35.48	83.46	752.73	0.20	16.18	-	3.89	94.31	515.49	98.96	7.46				
	Всего за день		37.17	42.94	180.79	1283.15	0,46	26.45	18.0	6.27	137.41	729.82	210.89	12.23				